№9 (433) май 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

12+

1000 рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Здоровый ребёнок лужу не пропустит!

СТР. 15

Недорогая терапия

На велосипеде — от болезни Паркинсона

Езда на велосипеде ослабляет симптомы болезни Паркинсона, уверяют американские ученые.

Исследование показало, что езда на велосипеде укрепляет связи между отделами головного мозга, затронутыми болезнью, и повышает способность пациентов к координации движений. По словам медиков, велосипед — эффективная и при этом недорогая терапия.

От болезни Паркинсона еще не найдено эффективного лекарства. Симптомы недуга: тремор, нарушение речи и снижение двигательной активности. По мере прогрессирования болезни нарушается координация движения. Некоторые пациенты оказываются привязанными к инвалидному креслу. В основном этим недугом болеют пожилые люди, но известны случаи, когда она настигала и 30-летних.

Так вот, занимаясь на велотренажерах три раза в неделю в течение двух месяцев, можно облегчить себе жизнь. Одним добровольцам во время эксперимента предложили крутить педали в собственном темпе, как им удобно. Другим усложнили задачу и заставили крутить педали быстрее. Результаты показали, что энергичная езда на велосипеде более эффективна.

P. S. От болезни Паркинсона страдали Папа Римский Иоанн Павел II, Мао Цзэдун, диктатор Франсиско Франко, художник Сальвадор Дали, математик Колмогоров, британский писатель Артур Кестлер. Кстати, кофе способен предотвратить болезнь Паркинсона, а также смягчить ее последствия, если заболевание уже проявило себя.

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ПСИХОТЕРАПИИ: ЧТОБЫ ПАЦИЕНТ НЕ ВЕШАЛ НОС, ЕМУ НАДО ВЕШАТЬ ЛАПШУ НА УШИ.

О бактериях

* 70% живых существ на земле — бактерии.
* Самая маленькая бактерия имеет длину 0,1 микрона, а самая большая — полмиллиметра.
* Одно поколение за 20 минут — такова может быть скорость размножения бактерий.
* Во рту человека живут 40000 бактерий.
* На коже женщины гораздо больше бактерий, чем на коже мужчины. Это происходит из-за того, что женщины больше контактируют с маленькими детьми и используют макияж.

Новости

АМЕРИКАНСКИЕ ученые открыли новые полезные свойства корицы. Оказывается, эта специя не только стабилизирует уровень сахара в крови, но и кровяное давление. Причем корицу полезно не только есть, но и нюхать.

БОЛЬНЫХ психическими недугами будет становиться все больше из-за климатических изменений, заявили ученые из Сиднея. Экстремальные погодные явления вызывают у людей депрессии, тревожность, посттравматический стресс.

ИЗРАИЛЬСКИЕ ученые установили, что женщины, сумевшие родить после 45 лет, обладают уникальными генами, которые способны противостоять старению и обеспечивают долгую жизнь без серьезных недугов.

ЯПОНСКИЕ генетики впервые вырастили из стволовых клеток живое человеческое сердце. На нем можно проверять действие различных лекарств, а клетки использовать для имплантации.

В БАНГЛАДЕШ на одной из центральных улиц столицы установили электронные часы смерти. Они показывают не минуты и секунды, а количество человеческих жизней, которые ежедневно уносит любовь к табаку.

В ИЗРАИЛЕ создано устройство, которое выявляет сердечные заболевания, неврологические расстройства, диабетическую нейропатию, остеоартрит, болезнь Альцгеймера. Крепится устройство к ноге пациента. Датчики анализируют стиль походки человека, скорость передвижения и по ним ставят диагноз.

СЛЕПЫЕ люди способны «видеть» ушами, заявили ученые из Израиля и Франции. Чтобы доказать это, они использовали устройство, которое позволяет перекодировать видеосигналы в звуковые. После 70 часов тренировки незрячие люди начинают видеть дома и лица.

Сезонная проблема *Едем на дачу*

Пашем на совесть

НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ РАБОТОЙ НА ДАЧЕ, ИНАЧЕ ПОПАДЕТЕ НА БОЛЬНИЧНУЮ КОЙКУ.

* Гипертоникам нельзя работать, наклонившись. По возможности избегайте рывковых работ: не подбрасывайте вверх мешки, не копайте грядки. У страдающих ишемической болезнью сердца и стенокардией те же самые ограничения.
* При радикулите не поднимайте тяжести — после этого может прострелить спину. Лучше разделите груз на несколько частей.
* При артрозе не перегружайте больной сустав. При артрозе коленных и тазобедренных суставов работайте вприсядку.
* Прихватило сердце? Не пытайтесь самостоятельно добраться до ближайшего медицинского пункта. Не двигайтесь. При стенокардии главное — покой! В больницу вы пойдете потом, когда «отпустит», а сейчас положите под язык нитроглицерин и подождите 5-15 минут. Если за это время боль не пройдет, примите еще одну таблетку. Если рядом с вами никого нет, докричитесь до соседей и попросите, чтобы они отвезли вас в больницу. Многокилометровые прогулки, особенно в жару, опасны.
* Поднялось давление? Положите под язык таблетку «Капотена» или другого препарата от давления, который все время принимаете. Уйдите с солнечного места в тень, прервите работу. Признаки повышенного давления — головная боль, шум в ушах, мелькание мушек перед глазами. Но эти же симптомы могут быть и при пониженном давлении, поэтому лучше берите с собой тонометр.
* «Скрутил» радикулит? Избегайте нагрузок как минимум 3-4 дня. Ни в коем случае не поднимайте тяжести и не копайте грядки! Если боли очень сильные, можно принять обезболивающие средства (анальгин, диклофенак, индометацин). Боли в спине снимают болеутоляющие мази «Финалгон», индометациновая мазь. Иногда от боли помогает массаж, но очень легкий. Болезненные участки можно погреть грелкой, но не кладите ее на область сердца и на живот. На ночь выпейте горячего чаю и лягте отдыхать в теплую постель — она должна быть достаточно жесткой. Если боли не проходят в течение 3-5 дней, идите к врачу. Откажитесь от обезболивающих, если болит не только спина, но и живот. А если еще появились боли в сердце, то обезболивающие не помогут.

Д. С. Казаков,
терапевт, врач I категории

Кошмарики

НАЕЛСЯ ЯИЦ И... УМЕР

Дамир Р. из Казахстана на пьяную голову поспорил на большую сумму денег, что сможет съесть 28 сырых яиц, что и сделал. А вскоре почувствовал сильные спазмы в желудке. Друзья вызвали скорую, но врачи оказались бессильны. Спорщик умер по дороге в больницу.

СПРЯТАЛСЯ В СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЕ

30-летний Н., развлекая своих детей игрой в прятки, выбрал весьма необычное место для укрытия — стиральную машину. Неудивительно, что выбраться из нее самостоятельно он не смог. На крики детей сбежалась вся семья. Чтобы извлечь «сообразительного» мужчину из стиральной машины, пришлось вызывать спасателей.

ПОСТАВИЛ ПАЦИЕНТКЕ ИГОЛКИ И УШЁЛ ДОМОЙ

Поход к врачу-иглотерапевту для 41-летней Ирины П. сильно затянулся. Доктор, как всегда, поставил пациентке иголки в нужные места и оставил ее лежать на кушетке, а сам пошел заниматься своими делами в другом кабинете. Через час женщина забеспокоилась: процедура обычно не длится так долго. Еще через полчаса несчастная стала звать на помощь, но никто не откликнулся. Женщина поняла, что и врач, и медсестра попросту забыли о ней и ушли домой, закрыв клинику. Хорошо, что у пострадавшей с собой был мобильный телефон. Первое, что она сделала, — позвонила в полицию. Стражи порядка отыскали забывчивого врача, который в это время мирно ужинал в кругу семьи, и напомнили, что рабочий день у него еще не закончился. Врачу пришлось сломя голову мчаться спасать пациентку.

МЯСО РУБЯТ — ЛЮДИ НЕ СПЯТ

В городке Петров Вал (Волгоградская область) жители многоквартирного дома, в котором располагается частный магазин по продаже мяса, пожаловались на то, что стук топора мешает отдыхать по утрам. По поручению прокуратуры специалисты произвели замеры. Оказалось, уровень шума от разделки мяса превышал все допустимые нормы. Суд согласился с жильцами, и теперь хозяину магазина придется подыскать новое место.

ВВЁЛ ДОЗУ, ДВАЖДЫ ПРЕВЫШАЮЩУЮ НОРМУ

20-летний житель Ростовской области Дмитрий Р. ввел себе повышенную дозу анаболика и в результате умер. Спортсмен вводил препараты внутримышечно, а для большего эффекта принимал специальные капсулы. За несколько месяцев парень набрал 30 кг мышечной массы и вытянулся в росте на 17 см, но этого показалось ему мало. Придя с очередной тренировки, Дима вколол себе дозу, дважды превышающую норму. По словам врачей, смерть наступила от остановки сердца.

Думай, думай

Зараза лежит в кошельке

Получая сдачу на рынке или сгребая ее в магазине, вы не знаете, в каких руках побывали эти купюры. Не предполагаете, в чьем кармане до этого бренчала горсть полученных монет. Лишь иногда строите догадки, какими грязными могут быть деньги.

ЗАТО это знают банковские работники. Сюда попадают купюры, грязь на которых уже и глаз видит, и нос чует. Например, на выловленных из туалета или тех, что хранятся у больных или престарелых людей под матрацем, замусоленных бомжами и проститутками.

В банковских лабораториях, где собирается эта «валюта», обнаруживают такую заразу на наших копейках и рублях.

* Протей, гнилостные микробы. Их иногда на деньгах огромная колония, ползучая и влажная. Протей обитает на грязных руках, и, если попадает на продукты, а оттуда в кишечник — жди признаков отравления. Протей — это частые поносы и непереваренная пища. Гнилостным протеем обсеменены буквально все денежки до одной. Больше всего его на монетах. Чуть меньше — на 50 рублях, сотне и тысяче. На долю пятитысячной купюры выпадает колония величиной с пятачок.
* На монетах во всей красе проявляется и золотистый стафилококк. На рублях множество плесневелых грибов. Среди плесени кожистые грибы из рода кандида, от которых можно заполучить множество кожных болезней и пневмонию. Встречаются и опасные кишечные палочки, вызывающие острые кишечные расстройства. На пятитысячной купюре нашли стафилококк и кандиды.

Кроме названных микробов, на деньгах могут сохраняться:

* стрептококки — виновники различных гнойных воспалительных процессов, лимфаденитов, абсцессов, циститов, фарингитов, колитов и многих других заболеваний;
* возбудитель брюшного тифа — на сухих предметах он затаивается на месяцы;
* микобактерии туберкулеза — на бумаге сохраняются до трех месяцев (правда, они чувствительны к яркому солнечному свету);
* вирусы гепатита А — в сухом состоянии живут несколько месяцев, гепатита В — неделю;
* возбудители дизентерии — на сухой поверхности выживают две недели;
* яйца паразитов — остриц, карликовых цепней и аскарид — обнаружили на киргизских деньгах бишкекские ученые.

Возбудителей дизентерии и сальмонеллеза на деньгах, к счастью, мало. Но кто даст гарантии, что однажды в вашем кошельке их не окажется после того, как деньги побывали в руках больного человека или бациллоносителя. Так что, если после денег руки не мыть, можно и пострадать.

К сожалению, избавлять деньги от заразы еще не научились. В Австралии денежную массу какое-то время очищали озоном, но это оказалось малоэффективно. Через какое-то время микроорганизмы стали плевать на озон. Значит, нужно просто мыть руки после денег и не слюнить пальцы, пересчитывая их.

Кстати, через деньги вы никогда не заразитесь сифилисом, гонореей, герпесом, хламидиями и прочими венерическими хворями, а также ветряной оспой, корью, гриппом, бешенством, полиомиелитом.

Цифры и факты

* Самой опасной валютой считается доллар. Даже думать не хочется о том, какие неруги могут подцепить доллары в неблагополучной тропической стране и уже оттуда начать свое победное шествие по миру.
* А вот банкноты евро изготовлены на специальной антибактериальной бумаге, поэтому зараза к ним не липнет.
* В среднем на каждой банкноте содержится до 500 видов бактерий и по 3-4 вида плесневелых грибов.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у хирурга

Аппендицит меняет маски

АППЕНДИЦИТ МОЖЕТ «ПРИТВОРЯТЬСЯ» ГРИППОМ, ВОСПАЛЕНИЕМ ПРИДАТКОВ, ПРОБОДНОЙ ЯЗВОЙ ИЛИ ДАЖЕ ВНЕМАТОЧНОЙ БЕРЕМЕННОСТЬЮ.

Сначала разболелась голова, потом стало ломить суставы и заболел живот. К вечеру поднялась температура и началась рвота... Вы думаете, это грипп? Ошибаетесь: банальный аппендицит! Он порой маскируется под самые разные заболевания.

Аппендицит может «притворяться» гриппом, воспалением придатков, прободной язвой или даже внематочной беременностью. И только опытный врач способен его разоблачить. По статистике почти у каждого четвертого жителя Земли воспаляется этот привередливый отросток. Есть мнение, что аппендицит грозит любителям пощелкать семечки. На самом деле семечки никак не влияют на то, разовьется аппендицит или нет. А вот очаги инфекции в организме в виде воспаленных миндалин или незалеченных зубов (кариеса) вполне могут. Так что нужно обязательно устранять очаги воспаления. Дело в том, что хроническая инфекция в одном органе может спровоцировать «пожар» в другом.

— Известно, что аппендицит опасен своими осложнениями. Не лучше ли вообще удалить аппендикс, пока он не воспалился?

— Такие эксперименты уже были. В прошлом веке американцы решили удалять аппендикс для профилактики. Выбрали группу молодых добровольцев, прооперировали. И что же? Все, кто подвергся этой операции, в будущем имели серьезные нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта вплоть до язвенного колита. Оказалось, что «желудочная миндалина», как иногда называют аппендикс, защищает организм, поддерживая иммунитет. К тому же он препятствует размножению вредных микробов и является убежищем для полезных. Людям с удаленным аппендиксом труднее восстанавливать микрофлору. Так что в нашем организме нет ненужных органов. И к операции хирурги прибегают только тогда, когда иного выхода нет.

— Немного ноет в правом боку — что же, сразу звонить в скорую? А вдруг это не аппендицит?

— Кстати, ныть может не обязательно в правом боку. Может болеть и весь живот, и слева. Поэтому с болями в животе обычно госпитализируют, чтобы сделать еще и анализы. Операцию же — если только необходимо.

— Какие осложнения наиболее опасны?

— Самое грозное осложнение — перитонит. Этого любой здравомыслящий человек просто не должен допустить, а обязан отправиться в больницу. Тогда и хирургическое вмешательство пройдет без осложнений, и восстановительный период будет коротким. К тому же сейчас 80% операций по поводу аппендицита проводят лапароскопически: удаляют его через небольшое отверстие, а не рассекают ткани, как при открытой операции. К вечеру пациент уже встает, а через пару дней может выписываться домой.

— Чего ни в коем случае нельзя делать при болях в животе, где бы они ни были?

— Если заболел живот, нельзя:

* принимать обезболивающие препараты;
* делать клизму, промывать желудок, прикладывать теплую грелку.

Нужен полный покой и лед на живот — так поступает разумный человек в ожидании скорой.

Р. Н. Михальченко, хирург, врач высшей категории

В ЯБЛОКАХ И ГРУШАХ ПРОШЛОГОДНЕГО УРОЖАЯ ВИТАМИНОВ НЕТ. К ТОМУ ЖЕ ИМПОРТНЫЕ ФРУКТЫ ОБРАБОТАНЫ ПАРАФИНОМ, В КОТОРОМ ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВЕЩЕСТВА. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАРАФИНОВОЙ ПЛЕНКИ НЕВОЗМОЖНО, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЕРЕТЬ ФРУКТЫ ЩЕТКОЙ ПОД ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ.

Сделайте тёплую ванночку для ног

АЙБОЛИТ

Хороший рецепт для тех, кто страдает нарушением кровообращения в ногах. Сделайте теплую ванночку для ног, после чего втирайте такую маслянную смесь: 2/3 стакана измельченного лаврового листа залейте 1 стаканом подсолнечного масла (я беру нерафинированное), настаивайте в темном месте 6 дней и растирайте ноги. Будьте здоровы!

Т. А. Глинкина, пос. Шуберское, Воронежская обл.

Сок паслёна спасёт от язв трофических

АЙБОЛИТ

Я 10 лет страдала трофическими язвами. Правда, раны не гноились, не сочились, но причиняли страшную боль. Случайно узнала о целебной силе растения паслен и решила попробовать. Шесть кустиков без корней хорошо промыла в воде, повесила, чтобы просохли, затем пропустила через мясорубку. Сок перелила в бутылку. Раны сначала обработала слабым раствором марганцовки и перекиси водорода. Стерильную марлечку сложила в три слоя, смочила соком паслена, приложила к ранам и прибинтовала. Буквально через 10 минут боль стихла, а я заснула и проспала 5 часов. Чтобы кожа вокруг язв не потрескалась, после обработки пасленом смажьте ее бараньим (или любым другим) жиром. Через 8 дней раны затянулись и больше меня не беспокоили.

И. Н. Гринева, Тульская обл.

Избавиться от дивертикулов помогают отруби

АЙБОЛИТ

При обследовании у меня нашли дивертикулез и колит кишечника. Чем конкретно лечить, не сказали, поэтому начала искать рецепты народной медицины. Избавиться от дивертикулов помогает растительная клетчатка, а именно отруби. Увеличиваясь в объеме, они стимулируют перистальтику, продвигая каловые массы в толстой кишке. В начале лечения принимают по 1-2 чайн. ложки отрубей, можно добавлять в суп, котлеты, кашу, кефир или просто съесть, запивая водой. Затем дозу можно постепенно увеличить до 7-9 ст. ложек в день. Ешьте больше яблок, так как в них много пектинов, необходимых для нормальной работы кишечника. Можно купить в аптеке готовые пектины: яблочный, свекольный, тыквенный, банановый. В сочетании с отрубями они хорошо восстанавливают работу кишечника. Со временем залежи из дивертикула выйдут сами, что приведет к прекращению его воспаления. Курс лечения — 3-4 месяца. При болях надо принимать «Но-шпу», «Пенталгин», любой другой спазмолитик. Хорошо на ночь делать клизмы, но перед этим нужно проконсультироваться с врачом. Ведь эта процедура показана не всем. Мне это лечение помогло, теперь живу без боли и мучений.

Л. А. Баранова, Рубцовск, Алтайский край

Пригодится

■ **ОТ ПРИСТУПОВ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ** 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕДА И ВЫПЕЙТЕ ВЕСЬ НАСТОЙ НА НОЧЬ ПЕРЕД СНОМ. ПОСЛЕ 5-7 ПРИЕМОВ ГОЛОВА ПЕРЕСТАНЕТ КРУЖИТЬСЯ.

■ **ПРИ ДИФФУЗНОМ ТОКСИЧЕСКОМ ЗОБЕ** 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО КОРНЯ ДУДНИКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КРУТОГО КИПЯТКА, ПРОКИПЯТИТЕ 3 МИНУТЫ, СНИМИТЕ С ОГНЯ, ЗАКРОЙТЕ КРЫШКОЙ И НАСТАИВАЙТЕ ДО ОСТЫВАНИЯ. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ХОЛОДНЫМ МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ **ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ РЕВМАТИЗМЕ** В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ВЫПИВАЙТЕ 1 СТАКАН ТЕПЛОГО ОТВАРА ИЗ 1 СТ. ЛОЖКИ ВЫСУШЕННОГО И ИЗМЕЛЬЧЕННОГО КОРНЯ ЛОПУХА, ЗАВАРЕННОГО 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА.

Вы просили рассказать

Медсестра не может найти вену

Каждый раз, когда сдаю кровь из вены, возникает одна и та же проблема: медсестра долго не может найти вену, мучит меня и себя. Значит, у меня плохие вены? Что делать?

Л. Елецкая, Ульяновская обл.

Не бывает плохих или хороших вен, а есть вены со своими особенностями. Конечно, существуют заболевания (например, диабет), которые приводят к подобному состоянию. Но в большинстве случаев причина в анатомической особенности, которую изменить нельзя. Облегчить доступ к венам можно с помощью силовой гимнастики.

1. Сядьте на стул, сомкните ладони и согните локти. От правого плеча опускайте руки и коснитесь левого колена, как будто рубите дрова. Вытягивайте локти как можно дальше. Проделайте то же самое упражнение для другой стороны. Повторите 10-12 раз.

2. Встаньте прямо, ноги вместе, руки опустите, ладони выверните вперед, пальцы рук плотно прижмите друг к другу. Резким движением поднимите ладони вперед на уровень плеч, а плечи (верхние части рук) держите напряженными. Опустите руки прямо вниз и верните в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз. Следите, чтобы локти оставались неподвижными. При поднятии рук вверх ладонями не касайтесь плеч, а при опускании — не касайтесь бедер.

3. Встаньте прямо, ноги вместе, сожмите пальцы в кулаки, а большие пальцы подогните. Повторите предыдущее упражнение, резким движением поднимая руки вперед на уровень плеч и опуская вниз. Проделайте упражнение 15 раз.

4. Встаньте прямо, руки вытяните в стороны и согните предплечьями вверх. Не опуская рук, переведите предплечья вниз и вернитесь в исходное положение. Следите за плечами, чтобы оставались неподвижными. Повторите упражнение 16 раз.

5. Встаньте прямо, ноги врозь, а руки вытяните вперед так, чтобы кисти соприкасались тыльной стороной. Опуская предплечья вниз и к себе, сделайте круг локтями, потом — в обратном направлении. Повторите упражнение 15-16 раз.

6. Встаньте прямо, ноги врозь, руки согните перед собой, локти в стороны. Выполните круговое движение предплечьями внутрь (руки в стороны, локти вверх) и вернитесь в исходное положение. Сделайте круг предплечьями наружу (руки в стороны, локти вниз) и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-12 раз.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Думай, думай

Старение начинается с ног

* Ходите босиком. Если у вас холодный пол, все равно снимите тапочки хотя бы на 10 минут. А если у вас хватит настойчивости делать это 3 раза в день, до старости вам далеко!

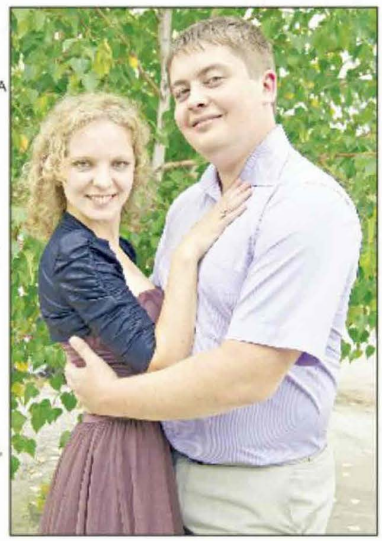
* Обязательно надо ходить на носочках, на пятках, а также на внутренней и внешней сторонах стопы. Это укрепляет мышцы, суставы, улучшает кровообращение, а значит, улучшает работу внутренних органов. Это совсем несложно, только лень и сможет помешать.

* Начинайте прямо сегодня ежедневно бить свои стопы. Это надо делать легонько, по месту сразу за пальцами ног. Для этого можно использовать резиновый или деревянный молоточек, скалку, даже пустая бутылка подойдет. И через некоторое время вы почувствуете, как по телу разливается приятное тепло, а главное — возникает чувство спокойствия. Это лучший способ улучшить кровообращение ног и всего организма.

* Тем, у кого проблемы с глазами, полезно посильнее стучать деревянной палкой по основанию второго и третьего пальца 5 минут каждый день. Там расположены зоны, рефлекторно связанные с глазами.

* Если по утрам стопы ноют и бывает трудно сделать первый шаг, то, скорее всего, в ваших ножках живет артроз. Попробуйте растирать ступни каким-нибудь противоартрозным гелем («Ортофен», «Ибупрофен», «Диклофенак»). А можно делать компрессы с медицинской желчью (продается в аптеке). Намочите ткань желчью, оберните ноги, сверху обмотайте полиэтиленом, потом шерстяным шарфом или наденьте шерстяные носки и оставьте компресс на всю ночь. Делайте это аккуратно, так как желчь оставляет следы. Утром снимите. Делайте такие компрессы через день.

ПРИ БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ В 3/4 СТАКАНА КИПЯЧЕНОГО ТЕПЛОГО МОЛОКА ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ОВСЯНОЙ МУКИ, ПЕРЕМЕШАЙТЕ И ПРИНИМАЙТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 12 ДНЕЙ. ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ЯИЦ, ЖАРЕНОГО, ДЫНИ И ВИШНИ.



Сам себе доктор

ЧЕРЁМУХОВЫЙ КИСЕЛЬ ДЛЯ СЕРДЦА

200 г сухих (в сезон — свежих) ягод черемухи залейте 300 мл воды и кипятите на маленьком огне под крышкой 10 минут. Процедите, добавьте 1/2 стакана теплой воды, в которой разбавлены сахар по вкусу и 1 ст. ложка крахмала. Разделите на 3 порции и выпейте в течение дня.

МАЗЬ ИЗ ПОДСОЛНУХА ОТ РАДИКУЛИТА

Возьмите шляпку цветущего подсолнуха, нарежьте ее на кусочки и пропустите через мясорубку. Натрите на терке 1/2 куска темного хозяйственного мыла, соедините с кашицей подсолнуха и залейте 500 г водки или самогона. Смесь поместите в стеклянную банку, хорошо перемешайте, чтобы мыло полностью растворилось. Затем закройте банку капроновой крышкой и поставьте в теплое место на 2 недели. По истечении срока откройте банку и еще раз перемешайте содержимое. 1 ст. ложку средства немного подогрейте и натирайте спину. Чтобы не испачкать кровать, накройтесь тканью, сверху повяжите шерстяной платок. Процедуру делайте на ночь каждый день, пока не наступит улучшение.

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

1 чайн. ложку перегородок грецких орехов залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 10 минут на маленьком огне, настаивайте полчаса. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения — от 2 недель до 3 месяцев в зависимости от состояния. Признак улучшения — исчезновение тяжести в правом подреберье и сухости во рту по утрам. Чтобы избавиться от этих симптомов, достаточно 10 дней приема отвара.

Пора перезагрузить мозг — *Прикинь на себя*

А вот раньше...

Вам кажется: вы все делаете, чтобы застраховать себя от разных неприятностей, поэтому с вами ничего не случится. Однако есть что-то, о чем вы даже не догадываетесь, и эта беда — слабоумие.

Слабоумие — это не сумасшествие, не психическое отклонение и не болезнь, поэтому его очень трудно отследить и поймать на самой начальной стадии. Оно прогрессирует с годами, приобретая все больше и больше власти над человеком. Поэтому важно не упустить время и поймать слабоумие в самом начале его развития. На что надо обратить внимание?

* Вы часто произносите: «А вот раньше...», то есть вспоминаете старые времена.

* Вы стали болезненно воспринимать критику, хотя сами критикуете других.

* Вы готовы с упоением рассказывать о чем-то, несмотря на скуку в глазах собеседника. Вам неважно его отношение, главное — то, о чем говорите вы, интересно именно вам.

* Вам трудно сосредоточиться во время чтения серьезной или научной литературы. Вы плохо понимаете и запоминаете прочитанное.

* Вы стали рассуждать о вопросах, в которых раньше совсем не разбирались, например о политике или фигурном катании. Причем вам кажется, что вы настолько хорошо владеете информацией, что могли бы хоть сегодня руководить государством или стать профессиональным судьей.

* Вы уверены, что другие должны подстраиваться под вас, а не наоборот.

* Некоторые повседневные действия вы превращаете в ритуал, например, утром не можете выпить кофе из какой-нибудь другой чашки, кроме своей любимой.

* В последнее время вы все чаще тираните окружающих своими поступками, причем делаете это не специально, а потому, что считаете, что так правильнее.

Чем больше творчества будет в вашей жизни, тем дольше вы сохраните ум и интеллект!

Что же надо предпринять, чтобы не запустить слабоумие и вовремя начать работу над ошибками?

* Почаще тренируйте память, заставляя себя вспоминать стихи, которые когда-то знали наизусть, номера телефонов старых друзей и многое другое.

* Время от времени решайте интеллектуальные задачки и тесты.

* Постоянно учите иностранные языки: необходимость запоминать новые слова поможет тренировать память.

* Занимайтесь спортом! Регулярная физическая нагрузка до самой старости спасает от слабоумия.

* Избавляйтесь от привычек и ритуалов. Чем больше ваш следующий день будет отличаться от предыдущего, тем меньше вероятность, что вы погрязнете в обыденности и придете к слабоумию.

* Окружайте себя молодыми людьми. У них всегда можно узнать много нового, что поможет вам всегда оставаться современным.

ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ! РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ДО САМОЙ СТАРОСТИ СПАСАЕТ ОТ СЛАБОУМИЯ.

■ ПРИ ТОНЗИЛЛИТЕ. СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ ЛЕПЕСТКИ РОЗЫ С МЕДОМ. СМЕСЬ ЖУЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ПОЛУЧАСА, ЗАТЕМ ВЫПЛЮНЬТЕ. ПРОЦЕДУРУ ПОВТОРЯЙТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 4 ДНЕЙ.

■ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПОЛОСТИ РТА. МЕЛКО НАРЕЖЬТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ, ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, ОСТУДИТЕ И ПРОЦЕДИТЕ. ЭТИМ НАСТОЕМ ПОЛОЩИТЕ РОТ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Пригодится

При гельминтозе

* Нарежьте мелко лук и наполните им до половины поллитровую бутылку, доверху долейте водкой и настаивайте в теплом месте 10 суток. Процедите и принимайте по 1-2 ст. ложки 2 раза в день перед едой.

* Луковицу среднего размера измельчите, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте ночь, после чего процедите. Принимайте по 1/2 стакана в день в течение 3-4 дней.

* Отварите измельченную корку 1 граната в 0,75 стакана кипятка. Затем в течение 1,5 часа выпейте отвар в 3 приема, не принимая пищи. Через 3-4 часа примите слабительное.

* Ставьте клизмы с морковным соком по 30-40 мл 1 раз в день в течение 1 недели.

* Принимайте натощак свежеприготовленный сок чеснока по 10-15 капель с теплым кипяченым молоком 2-3 раза в день.

На приёме у хирурга — *Авторитеты дают советы*

О хондроме на ребре я не слышала...

Мне 52 года. Три года назад перенесла операцию на груди. Прошла химию и лучевую терапию. И вот как снег на голову — в области поясницы слева появились острые боли. Нащупала небольшую шишку. Праздничные дни, все поликлиники закрыты... 5 января пошла на УЗИ, думала, что моя селезенка «разгулялась», но исследование ничего не выявило. Меня направили к хирургу — он на ощупь определил, что у меня хондрома на десятом ребре. О такой болезни я никогда не слышала. Может, это связано с моим основным заболеванием? Хирург сказал, что опухоль надо удалить вместе с ребром. Пока я не прошла еще все обследования. Боль сейчас немного утихла. Прописали таблетки «Целебрекс» и «Мидокалм».

М. А. Мутилимова, Хасавюрт, Дагестан

Пока вам не сделали биопсию (кусочек биоматериала берут для гистологического исследования), говорить о предположительном диагнозе не стоит. И вряд ли это связано с вашим предыдущим заболеванием.

Хондрома состоит из хрящевой ткани. Чаще всего образуется на хрящах ребер, таза, на позвонках и в гортани. Хондромы растут медленно, иногда достигают очень больших размеров, дают новые гнезда вокруг главной опухоли или в отдаленных местах — из-за врастания хрящевых клеток в кровеносные или лимфатические сосуды. Причины появления хондром неизвестны. Предполагается, что их вызывают травмы и воспалительные процессы. Из-за того, что хондромы способны сильно разрастаться и давать метастазы в другие органы, каждую замеченную хрящевую опухоль лучше удалять. Важно, чтобы она не перешла в злокачественную опухоль — хондросаркому, что часто встречается у пожилых людей. Причем у женщин в 2 раза чаще, чем у мужчин.

Основными признаками хондросаркомы является внезапное увеличение размеров существующей опухоли. Методы исследования, которые помогут распознать болезнь: биопсия, МРТ, остеосинтиграфия, компьютерная томография, рентген грудной клетки, чтобы проверить, нет ли метастазов в легких.

*** Проникающая игольчатая биопсия.** Для этого исследования отбирается малый образец опухоли из пораженной кости. Затем его изучают под микроскопом, чтобы определить точный тип опухоли.

*** Открытая биопсия.** Этот тип биопсии используется редко, так как проникающая игольчатая биопсия гораздо быстрее и проще. При открытой биопсии кусочек кости удаляется во время незначительной операции, пока пациент находится под общим наркозом. Это исследование понадобится, если проникающая биопсия не может быть сделана по каким-либо причинам или не дает четкого результата.

*** Остеосинтиграфия.** Это более чувствительный тест, чем простая рентгенография. Он более четко отображает какие-либо аномальные участки костной ткани. Для этого исследования в вену вводится радиоактивное вещество. Больные кости поглощают больше радиации, чем здоровые, и эти области выделяются на сканере как «горячие точки».

*** КТ (компьютерная томография)** дает трехмерное изображение внутренней части тела. Сканирование безболезненно и занимает до 30 минут.

*** Рентген грудной клетки.** У некоторых людей с хондросаркомами раковая опухоль может распространяться в легкие. Рентген грудной клетки делают для того, чтобы проверить, так это или нет.

Лечение заключается в полном иссечении первичной опухоли вместе с метастазами. Лучевая терапия годится для ранних стадий хондросарком.

А. Н. Гордеев, хирург, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Пока не наступил климакс

Догоните автобус — сохраните сердце

ЧЕМ В ЛУЧШЕМ СОСТОЯНИИ ВАШИ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ СОХРАНЯЮТСЯ ДО НАСТУПЛЕНИЯ КЛИМАКСА, ТЕМ ЛУЧШЕ ОНИ ПОСЛУЖАТ ВАМ ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ.

Странно: большинство женщин больше боятся рака груди, чем сердечного приступа, хотя шансов умереть от сердечно-сосудистого заболевания в 5 раз больше, чем от рака. Первые признаки стенокардии у женщин проявляются лет на 10-15 позже, чем у мужчин. Сердечный приступ редко случается у женщины младше 50 лет, другими словами, еще не достигшей климакса, если она не страдает тяжелой гипертонией, диабетом или врожденным пороком сердца. После 50 лет с каждым годом степень риска увеличивается. Если же начался преждевременный климакс или была проведена хирургическая операция по удалению яичников, то этот процесс еще больше ускоряется.

Женские гормоны защищают

Никто с точностью не знает, почему сердечные болезни у женщин начинают развиваться позже, чем у мужчин. Но почти наверняка известно, что женский организм защищает эстроген — основной женский гормон. После наступления климакса его защитные силы ослабевают, и шансов перенести сердечный приступ становится больше. Ученые утверждают, что гормональная терапия может снизить степень риска сердечных болезней наполовину и на 30% — вероятность инсульта.

Как действуют эстрогены

Есть мнение, что эстрогены способны повышать уровень хорошего холестерина, который очищает стенки артерий от кровяных пластинок и жира, и понижать одновременно уровень ЛНП (липопротеина низкой плотности), то есть плохого холестерина, который стимулирует отложение этого налета. Причем эстрогены делают это лучше любого из ныне известных лекарственных средств, понижающих уровень холестерина.

Некоторые ученые утверждают, что эстрогены очищают стенки артерий от отложений, препятствуют образованию тромбов, сохраняют эластичность артерий и обогащают артериальное кровообращение, расширяя мелкие артерии. Как бы то ни было, данные исследований показывают, что постклимактерическая гормональная терапия снижает риск инсульта и сердечных болезней у всех женщин, и в первую очередь у тех, кто страдает стенокардией.

Пока у вас не наступил климакс, рекомендуем заранее начать защищать свое сердце, чтобы к тому времени, когда запасы эстрогена в организме подойдут к концу, у вас был хороший запас. Даже если в вашей семье не было сердечников, бросьте курить, попробуйте не допустить развития гипертонии, отказавшись от жирной пищи, — это снизит уровень холестерина и не допустит ожирения, а также побольше занимайтесь физическими упражнениями. Если климакс уже наступил, тем более. Итак...

*** Бросьте курить.** Курение — это самое худшее, что может изрядно навредить сердцу. Никотин сужает сосуды, способствует образованию тромбов и снижает доступ кислорода к сердечной мышце. К тому же с никотином в кровь попадают вещества, которые повреждают стенки сосудов, истончают их и способствуют оседанию на них кровяных пластинок. Выкуривая от 1 до 4 сигарет в день, вы удваиваете риск стать сердечницей. Бросив курить до наступления климакса, вы на 50-70% сократите вероятность сердечного приступа.

После наступления климакса защитные силы эстрогена ослабевают, и шансов перенести сердечный приступ становится больше.

*** Следите за своим весом.** Женщины больше склонны к ожирению, чем мужчины. Лишний вес увеличивает риск сердечных болезней, потому что не только перегружает сердце, но и предрасполагает к диабету, повышает уровень плохого холестерина и кровяного давления, а это и есть факторы риска сердечных болезней. Однако худеть надо разумно и постепенно и сохранять этот вес впредь.

*** Не ведите сидячий образ жизни.** И мужчины, и женщины, которые мало двигаются, в 9 раз чаще умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, чем физически активные. Более того, у регулярно занимающихся физическими упражнениями артерии на треть эластичнее, чем у тех, кто пренебрегает физической активностью. А одно из самых последних исследований показало, что регулярные физические упражнения защищают от сердечного приступа, если надо, например, догнать автобус или разгрести снег во дворе. Любые физические упражнения в любом количестве лучше, чем ничего, особенно если делать их не слишком много. Интенсивная, но посильная и без переутомления получасовая прогулка на свежем воздухе, езда на велосипеде или работа в саду положительно влияют на здоровье. Кроме пользы для сердца и сосудов регулярная физическая нагрузка не дает крови свертываться, мешает образованию тромбов, улучшает соотношение вредного и полезного холестерина. Благодаря физическим нагрузкам к мышцам поступает больше кислорода, увеличивается количество крови, перекачиваемой при каждом сокращении сердца, снижается частота сердцебиения и кровяное давление.

*** Контролируйте уровень холестерина.** Не так важно общее количество холестерина, как соотношение между плохим холестерином, способствующим склеиванию в артериях жировых бляшек, и хорошим холестерином, который их выводит.

*** Остерегайтесь диабета.** Диабет поражает женщин после 45 лет в 2 раза чаще, чем мужчин, и протекает тяжелее. Он часто сопутствует сердечно-сосудистым заболеваниям, потому что избыток сахара в крови увеличивает уровень глицеринов и ведет к отвердению артерий. Шансы женщины, страдающей диабетом, на сердечный приступ в 2-3 раза выше, чем у здоровой. Снизить риск диабета можно, уменьшив свой вес и регулярно занимаясь физическими упражнениями. Если же вы уже больны диабетом, то жизненно необходимо постоянно контролировать сахар в крови.

*** Контролируйте кровяное давление.** Хронически повышенное кровяное давление увеличивает шансы развития стенокардии и сердечных приступов вплоть до инсульта, хотя женщины переносят гипертонию лучше мужчин. Чем дольше держится высокое кровяное давление, тем хуже ваши артерии. Делайте все возможное для его снижения: правильно питайтесь и подбирайте лекарства, больше двигайтесь, не нервничайте по пустякам и худейте. Половина женщин-гипертоников страдает ожирением. Как правило, когда страдающие гипертонией женщины с лишним весом снижают его, то и кровяное давление понижается.

*** Как питаться, чтобы помочь сердцу.** На треть сократите потребление жирной пищи, даже если в истории болезни вашей семьи не было сердечных заболеваний. А если сумеете, перейдите на вегетарианскую диету, если вы унаследовали сердечные болезни. В первую очередь откажитесь от животных жиров, замените их растительным, лучше оливковым маслом. Ешьте больше овощей, фруктов, зерновых.

*** Принимайте противоокислительные витамины.** Простой, но надежной защитой от сердечных приступов и поражения артерий является диета, в которой большое количество противоокислительных витаминов — С, Е и бета-каротина. Эти витамины препятствуют окислению вредного холестерина, а следовательно, и скапливанию тромбоцитов на стенках артерий. Так что принимайте эти витамины в виде драже, ешьте цитрусовые, морковь, красный сладкий перец, тыкву и кабачки, щелкайте подсолнечные семечки и разные орешки.

*** Пополняйте организм витамином В.** Ученые утверждают, что витамин В (так называемая фолиевая кислота) может помочь предотвратить сердечные приступы, инсульты и даже рак. Мало кто из нас ежедневно потребляет вместе с пищей достаточное количество этого витамина — 400 мг в день. Фолиевая кислота содержится в печени, зелени и овощах с темно-зелеными листьями, некоторых орехах, семенах и зернах, бобовых, злаковых, некоторых фруктах и овощах. А еще лучше принимать витаминное драже.

*** Выясните семейную историю болезней.** Если ваши близкие родственники младше 50 лет страдают от сердечно-сосудистых заболеваний или у них случаются сердечные приступы, обязательно через равные промежутки времени проходите полное медицинское обследование.

Пригодится

● **Для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний** смешайте 1 стакан семян укропа и 2 ст. ложки измельченного корня валерианы. Залейте 2 л крутого кипятка, настаивайте сутки, укутав теплым одеялом. Затем добавьте 2 стакана натурального меда и пейте настой по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день.

● **При ревматизме, подагре** сухие цветки сирени залейте водкой в соотношении 1:10, настаивайте 8-10 дней в хорошо закрытой посуде, затем процедите. Пейте полученную настойку по 30-50 капель, разбавив в небольшом количестве воды, 2-3 раза в день при пятночной шпоре, отложении солей в суставах, ревматизме, подагре.

● **От ревматизма и артрита** в 100 мл спирта растворите 50 г камфоры и 100 г горчичного порошка (можно взять 50 г свежей горчицы). Отдельно взбейте в пену яичный белок, смешайте с первым составом и еще раз взбейте. Эту жидкую массу втирайте в больные места перед сном.

Очень поучительная история

Всё началось с ангины

Диагноз несахарный диабет, поставленный моей полуторагодовалой внучке, обрек нас на страшные мучения. Мы познали настоящие муки ада: когда не хочется жить, а жить надо, когда завидуешь мертвым от страха за ребенка и душевных мук, когда нет ни сна, ни аппетита.

В «Айболите» №6 за 2013 год прочитала о несахарном диабете, и нахлынули на меня печальные воспоминания. Этот диагноз, поставленный моей полуторагодовалой внучке, обрек нас на страшные мучения. Мы познали настоящие муки ада: когда не хочется жить, а жить надо, когда завидуешь мертвым от страха за ребенка и душевных мук, когда нет ни сна, ни аппетита. Началось все с ангины, после которой ребенок стал много пить. Обратились к эндокринологу, и, к нашему удивлению, девочке поставили диагноз несахарный диабет, мотивируя тем, что у нее низкий удельный вес мочи. Я же была уверена, что причина в маминой беременности, которая протекала тяжело. Дочка была в депрессии от того, что отец ребенка бросил ее.

Поставив диагноз, врачи начали интенсивно «лечить» ребенка гормонами рогатого скота. Девочка постоянно болела, ее лихорадило, началась рвота фонтаном, судороги с потерей сознания. По пять суток девочка находилась в реанимации, утыканная проводами и трубками. К этому «лечению» добавили противосудорожные препараты. Перепили все, начиная от «Фенобарбитала», «Финлепсина», «Конвулекса» и других, заканчивая «Кеппрой». Записывали все граммы, литры поступившей и выделившейся из организма жидкости. Машины скорой помощи практически от нас не отъезжали. До трех лет ребенок жил в больнице, находился на грани жизни и смерти. Ко всем этим бедам добавилась еще одна. Моих девочек сбила машина, за рулем которой была наркоманка со стажем. У внучки была сломана ключица, незначительный разрыв селезенки, ушибы. У дочки разбита голова, множество гематом, ушибы. От длительного стресса здоровье у всех домочадцев подорвалось. Пройдя множество преград, для уточнения диагноза я с трудом пробилась в Москву, в РДКБ. Там сказали, что у малышки нет и не было несахарного диабета. Была психогенная полидепсия, которая проходит без лечения. Когда я прочитала инструкции к препаратам «Адиуретин» и «Минорин», то была шокирована: при привычной и психогенной полидепсии эти гормоны противопоказаны. К сожалению, наши эндокринологи не знали, что такое полидепсия и что эти гормоны — смерть для здорового ребенка. Внучка чудом выжила, но гора ненужных лекарств спровоцировала другие заболевания. Когда ребенок был на инвалидности, мы стояли на льготной очереди на квартиру, но после того, как диагноз не подтвердился, ребенка сняли с очереди и с инвалидности. За все наши страдания никто из врачей не извинился перед нами! Врачам мы больше не доверяем. Лечимся народными средствами и надеемся на Бога. Сейчас у нас все хорошо.

Р. И. Комарова, Орел

Сам себе доктор

От болей в суставах смешайте по 2 ст. ложки истолченных березовых почек и корня лопуха, 1 ст. ложку красного жгучего перца, залейте все 0,5 л водки и настаивайте 2 дня. Добавьте 1 стакан меда и размешайте. Растирайте больные места на ночь до полного впитывания.

От пролежней измельчите 50 г прополиса. Подогрейте 2 стакана подсолнечного масла, всыпьте прополис и подождите, пока он растворится. Слейте все в чистую посуду и дайте массе застыть. Смазывайте пролежни этим средством. Лекарство храните в холодильнике.

При бессоннице смешайте 50 г сухой травы мелиссы, 20 г сухой лимонной корки, 10 г молотой корицы, 1 г молотого мускатного ореха, залейте 1 стаканом коньяка и настаивайте в закрытой бутылке на свету не менее 14 дней. Настойку процедите, перелейте в бутылку с пробкой и храните в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке перед сном.

С родинкой что-то не так

Меланома — это приговор?

МЕЛАНОМА — ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ КОЖИ. РАЗВИВАЕТСЯ ИЗ ПИГМЕНТНЫХ КЛЕТОК — МЕЛАНОЦИТОВ.

— Как часто онкологу приходится сталкиваться с меланомой у больных?

— К сожалению, все чаще и чаще. Поясню: у каждого человека может быть от 30 до 50 и более родинок на теле — их называют невусами. Часть невусов образуется во внутриутробном периоде, а многие в течение жизни. Они наиболее опасны.

— Любой невус может переродиться в меланому?

— Среди невусов есть меланомоопасные. При определенных условиях они могут трансформироваться в меланому. Это синий или голубой невус, гигантский пигментный невус и так называемый пограничный. Опасны и диспластические невусы, которые похожи на плоские пятна на коже размером от 0,3 мм до 1 см. Подозрительными являются все черные и синие родинки, которые как бы вросли в толщу кожи. Особенно внимательными должны быть те, у кого родинок много.

— У меланомоопасных родинок есть излюбленные места?

— Они могут появиться где угодно: на спине, плечах, лице, на подошвах, даже на кончиках пальцев и слизистой. Но чаще всего у женщин меланома развивается из родинок на ногах, а у мужчин — на спине. По статистике, на каждую тысячу родинок приходится одна меланома.

— Есть конкретная причина, почему невус вдруг становится опасным?

— Родинка становится опасной, если она травмирована. Задели, натерли бретелькой, содрали до крови... Но главный враг родинок — солнце! Сейчас многие часто и охотно ездят в южные страны. При этом они уверены: чем больше «схватить» солнца — тем лучше. К тому же популярен солярий. Но даже если вы натерлись солнцезащитным кремом или заклеили родинки, это не снизит риска возникновения меланомы! Именно излишняя инсоляция может запустить механизм перерождения внешне безобидного невуса в меланому.

— Как отличить обычную родинку от меланомоопасной?

— Обычно в меланому перерождаются приобретенные плоские родинки, а не выпуклые, на которых растут волосы. Могут стать злокачественными и родинки на подошвах, ладонях, внутренней стороне плеч и бедер. Главное — заметить, что с родинкой что-то не так. И тогда — бегом к онкодерматологу.

— Меланома не может развиваться просто на коже?

— Может, но редко. А обычно после травмы или сильного загара на месте приобретенных невусов начинается усиленное деление клеток, и родинка может переродиться.

— Кто же в группе риска?

— Болезнь настигает людей в среднем и пожилом возрасте. И крайне редко встречается у детей. Люди со светлой кожей, голубоглазые и особенно рыжеволосые — тоже группа риска. Им особенно нужно ограничивать пребывание на солнце, тем более если родинок много.

— Как диагностируется начало перерождения родинки?

— Есть прибор — дерматоскоп. Он сильно увеличивает родинку и позволяет ее рассмотреть. Используется и метод эпилюминесцентной дерматоскопии: специальная камера просвечивает родинку безвредными лучами на глубину в несколько микрон, фотографирует и передает ее изображение на экран. Так легко рассмотреть ее структуру и поставить точный диагноз.

— Меланома — это приговор? Или это лечится?

— К счастью, в своем развитии опухоль проходит несколько этапов. Если опухоль обнаружить на самом первом, когда еще не возникли метастазы в других органах — это происходит очень быстро, — то человека можно спасти. В этом случае хирург глубоко иссекает опухоль. К сожалению, так бывает не всегда. Если бы вы знали, сколько людей, которых можно было спасти, упускают время! Но многие приходят, когда уже помочь нельзя. В России из сотни заболевших меланомой умирают 95. В США — наоборот: 80 человек выздоравливают, а 20 — умирают. Дело лишь в том, что американцы показывают родинку доктору даже «на всякий случай».

И. К. Колобов, онкодерматолог, врач высшей категории

Обычно в меланому перерождаются приобретенные плоские родинки, а не выпуклые, на которых растут волосы.

Не навреди

* Не загорайте долго и много.
* Насторожитесь, если родинка припухла, стала шелушиться, кровоточить, приобрела блестящую поверхность, из нее выпали волосики, появился зуд, изменилась окраска. Это сигналы страшной тревоги! И даже если сигнал всего один, необходима самая срочная консультация врача. На карте — ваша жизнь!
* Ни в коем случае не пытайтесь «вытравить» родинку народными средствами типа чистотела. Это опасно!
* Не удаляйте родинки в косметических салонах. Поставить точный диагноз и назначить лечение может только онкодерматолог. Легкомысленное отношение к родинке может стоить вам жизни!

НЕ ТАК ТЯЖЕЛО ЗАВОЕВАТЬ МУЖЧИНУ, КАК ПОТОМ ВСЮ ЖИЗНЬ КОРМИТЬ ЕГО В ПЛЕНУ.

Цифры и факты

* Мозг среднего взрослого мужчины весит 1424 г, к старости масса мозга уменьшается до 1395 г. Самый большой по весу женский мозг — 1565 г. Рекордный вес мужского мозга — 2049 г.
* Самое бурное развитие мозга происходит в возрасте от 2 до 11 лет.
* Каждую минуту через мозг проходит 750 мл крови, что составляет 15-20% всего кровотока.
* Мозг потребляет больше энергии, чем все остальные органы. Он составляет от общей массы тела только 2%, но забирает около 20% энергии, вырабатываемой организмом.
* Мозг просыпается дольше тела. Интеллектуальные способности человека сразу после пробуждения ниже, чем после бессонной ночи или в состоянии средней тяжести опьянения.

Пригодится

ЧАЙ из аронии рекомендуют для профилактики старческого склероза. Сухие ягоды смешивают с сухими плодами шиповника (1:1) и, залив кипятком, настаивают в термосе 10-12 часов (на 1 стакан кипятка — 1-2 ст. ложки смеси). Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.

ПРИ воспалении легких 200 г кашицы листьев алоэ тщательно смешайте с 1 чайн. ложкой поваренной соли, настаивайте в темном прохладном месте 12 часов, периодически помешивая. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Каждые 2-3 суток готовьте свежую порцию лекарства.

ПРИ камнях в почках 100 г сухих измельченных травы и цветков тысячелистника залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Затем процедите, остаток отожмите и принимайте по 2 ст. ложки, запивая водой, за 15-20 минут до еды.

На приёме у гастроэнтеролога — *Прикинь на себя*

Живот сильно болит...

Только не пытайтесь самостоятельно поставить себе диагноз! Без дополнительного обследования это сделать не удастся. Для постановки диагноза спаечная болезнь нужно пройти рентгенологическое обследование. Наиболее доступным и дешевым методом является обзорная рентгенография органов брюшной полости. Кроме рентгена, спаечную непроходимость можно выявить с помощью ультразвукового исследования и компьютерной томографии брюшной полости. Спайки могут развиваться из-за хронических воспалительных процессов в брюшной полости, а также сразу после хирургического вмешательства или через несколько лет после операции. Все зависит от предрасположенности к спаечной болезни. Если в организме содержится большое количество специфических ферментов, обычно при любых травмах образуется крупный плотный рубец. Но если у человека нет такой предрасположенности, то операция спайками не грозит. Приступ спаечной непроходимости может возникнуть и после физической нагрузки или на фоне воспалительных заболеваний кишечника. При наличии спаек рекомендуется периодически проходить физиотерапевтические процедуры. Нужно исключить тяжелые физические нагрузки, не напрягать мышцы брюшного пресса, чтобы боли не усиливались. Соблюдая эти рекомендации, больные спаечной болезнью могут жить спокойно.

Мне 63 года. Подозреваю, что у меня непроходимость пищи из-за спаек в кишечнике, живот сильно болит. Расскажите о спаечной болезни. Почему она возникает и как от нее избавиться?

Р. Григорьева, Армавир, Краснодарский край

КАК БОЛЕЗНЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

В начале заболевания человек испытывает сильные схваткообразные боли в том месте, где произошла непроходимость, затем боли распространяются по всему животу. Боли в животе могут быть и несильными, ноющими. Периодически они усиливаются, особенно при физическом напряжении. Часто возникают тошнота, рвота, запоры, вздутие. Вздутие может охватить весь живот, а может быть неравномерным. Приступы учащаются, то ослабевая, то возобновляясь. Постоянный дискомфорт отражается на психике. Люди, страдающие спаечной непроходимостью, при часто повторяющихся болевых приступах становятся раздраженными, теряют в весе по мере развития начинающихся расстройств со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

ЧЕМ ОПАСНА СПАЕЧНАЯ НЕПРОХОДИМОСТЬ?

В том месте, где из-за спаек пища «застряла» и не может двигаться дальше, стенка кишки может омертветь, и это приведет к перитониту, прободению кишки. Спайки брюшной полости могут сдавливать кишечник, способствуют его перегибу, образованию кишечных узлов.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ, ЕСЛИ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ СПАЕЧНАЯ БОЛЕЗНЬ?

Обычно спаечная болезнь хроническая, лишь периодически она дает себя знать приступами — обострениями болей. Провоцируют их запоры. Если это ваш случай, рекомендуется принимать легкие слабительные препараты и следить за регулярным питанием. Нельзя есть пищу, вызывающую вздутие живота, — это соевые продукты, капуста, молоко. Чаще всего спаечную непроходимость лечат консервативными методами. Решение о том, что больному необходима операция, принимает только лечащий хирург. Это может быть лапароскопическая — небольшая операционная травма, после которой больной быстрее выздоравливает. Но при склонности организма к образованию спаек даже после такой операции по их рассечению спайки могут возникнуть снова. Для предотвращения возникновения послеоперационных спаек хирурги вводят антикоагулянты.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОБРАЗОВАНИЯ СПАЕК?

Нужно беречь органы брюшной полости от воспалений, избегать пищевых отравлений. Если случился приступ спаечной непроходимости впервые, начинайте соблюдать диету. Не ешьте растительные продукты, богатые грубой клетчаткой, — капусту, бобы, морковь, свеклу, яблоки, груши. Режим питания очень важен для предотвращения повторных спаек. Пищу принимайте небольшими порциями, голодать нельзя.

Ю. И. Федоров, гастроэнтеролог, врач I категории

Барбарис наладил жизнь папы после инсульта

Мой папа 5 лет назад перенес микроинсульт. После выписки из больницы нам посоветовали поить папу настоем барбариса и другими отварами.

* На ночь в термосе заваривали 2 ст. ложки измельченного корня барбариса 2 стаканами кипятка и настаивали до утра. Папа принимал этот настой по 1/2 стакана после еды в течение дня. Курс лечения 21 день, затем делали перерыв на 21 день и повторяли лечение.
* Еще папа пил отвар шиповника и боярышника. По 1 ст. ложке плодов заливала 1 стаканом кипятка, настаивала 30 минут, процеживала и давала папе пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Для человека, перенесшего инсульт, главное — забота и внимание близких людей. Именно это и моральная поддержка помогли папе выздороветь. Через 3 месяца он стал понемногу работать по дому и радоваться жизни.

В. Б. Чечкина, ст. Северская, Краснодарский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Советы американских врачей

Артрит: им болели даже динозавры

АРТРИТ — САМАЯ ДРЕВНЯЯ ИЗ БОЛЕЗНЕЙ, ИЗВЕСТНЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ. ВОЗМОЖНО, ЧТО ВЫ ТОЖЕ СТРАДАЕТЕ ОТ АРТРИТА ИЛИ ЗНАЕТЕ КОГО-НИБУДЬ, КТО МУЧАЕТСЯ ОТ НЕГО. МЫ РАССКАЖЕМ О ТОМ, КАК ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ БЕЗ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

1 Сбросьте вес — и почувствуете облегчение. Нет такой волшебной силы, пищи или диеты, которые справились бы с болью при артрите. Но похудев, вы уменьшите напряжение и боль в позвоночнике, коленях, бедрах, лодыжках и ступнях. Чем больше вес, тем большее напряжение и давление испытывают ваши суставы. Вес увеличивает давление на хрящи, они, в свою очередь, давят на кость и таким образом увеличивают частоту воспаления, отека и боли.

2 Выполняйте понемногу упражнения на растяжение и подвижность. Неправильное движение причиняет вред, а движение с умом лечит. Опытные доктора рекомендуют пациентам с артритом йогу. Она помогает вернуть деформированные суставы в нормальное положение, а соответствующие мышцы — удлинить и укрепить. Можно ходить на занятия к грамотному инструктору, а можно купить книгу и самостоятельно усвоить правильные позы. Занимайтесь в тех пределах, в которых допускает болезнь, но не позволяйте ей лишать вас движения.

3 Торопитесь медленно. Больным артритом нужно научиться жить в определенном темпе и не пытаться сделать все что можно в те дни, когда чувствуете себя лучше. Делать все — значит устать и почувствовать себя плохо на следующий день. Постарайтесь делать понемногу каждый день независимо от того, плохо вы себя чувствуете или хорошо.

4 Научитесь расслабляться. Если вы сконцентрируете все внимание на боли, будет болеть еще сильнее. Попробуйте заняться чем-нибудь важным для вас. Тогда боль не будет такой мучительной.

5 Боритесь с утренней тугоподвижностью суставов с вечера. Почти 90% больных страдают по утрам от того, что не могут согнуться. А вы попробуйте перед сном растираться мышечной мазью.

6 Смешайте масло и воду. Купите эвкалиптовое масло, которое выпускается в виде густой мази. Когда не можете разогнуться от боли, просто вотрите мазь и оберните сустав полиэтиленовой пленкой, затем оберните смоченным теплой водой полотенцем — получится влажное тепло. Можно погрузить руки или ступни в теплую воду. Держите, пока не отпустит.

7 Вода творит чудеса. Спросите дюжину врачей о преимуществах того или иного метода лечения артрита, и вы услышите дюжину разных мнений. Но спросите их о пользе упражнений в воде — и все придут к согласию: упражнения в воде — это прекрасно. В воде боль уменьшится, и вы станете бо лее гибким, чем на суше. Покачивайтесь, ходите, наклоняйтесь, стоя по грудь в воде, танцуйте наконец.

8 Тепло может уменьшить боль. Когда суставы становятся горячими, распухшими и чувствительными, тепло — лучшее решение проблемы. Холод в этом случае сделает их болезненными.

9 Не нянчитесь со своими суставами. Люди с артритом могут заниматься аэробикой по специальной программе, ходьбой, ездить на велосипеде, плавать. Это не травмирует суставы. Энергичные физические упражнения могут быть безопасными даже для больных ревматоидным артритом. Слабость и депрессия преследуют обычно тех, кто боится перетрудиться.

10 Откажитесь от вредных лекарств. Снотворное, транквилизаторы и наркотические болеутоляющие лекарственные препараты могут стать неотъемлемой частью жизни человека, больного артритом. Да, они помогают, но с годами вы будете нуждаться в постоянном увеличении дозы. Все закончится возникновением множества проблем, которых эти препараты уже не решат. Рекомендуем использовать другие формы терапии или время от времени пользоваться ненаркотическими болеутоляющими средствами типа аспирина или ибупрофена.

Больным артритом нужно научиться жить в определенном темпе. Делайте понемногу каждый день независимо от того, плохо вы себя чувствуете или хорошо.

11 Травы иногда полезны. Боль при артрите можно облегчить с помощью трав, но большинство из них бесполезны. Как показало время, наибольшую пользу приносит кора ивы. Она содержит салицин, который аналогичен аспирину. Но, чтобы лечиться от артрита, понадобится очень много коры!

12 Рыба для облегчения. У больных ревматоидным артритом, принимавших капсулы с рыбьим жиром, уменьшается боль в суставах и утомляемость. Рыбий жир можно принимать в виде масла печени трески. Исследования показали, что 1 чайн. ложка масла печени трески в день способна уменьшить симптомы ревматоидного артрита, насыщая организм витаминами D и A. Витамин D необходим для роста костей, а витамин A оказывает противовоспалительное действие. Но! Витамины D и A в больших количествах могут быть токсичными, так что ограничьте прием масла печени трески именно до 1 чайн. ложки в день! Кроме того, избыток этих витаминов со временем может навредить печени. А можно вместо рыбьего жира есть почаще жирную рыбу.

13 Попробуйте исключить некоторые продукты. Например, картофель, помидоры, баклажаны, все виды перца, за исключением черного, молочные продукты. Сами подберите для себя диету, пользуясь методом пробного отказа от некоторых продуктов. Особенно от тех, которые вы страстно желаете съесть. Если, например, вы обожаете помидоры, исключите из диеты все, что с ними связано, на неделю. Если на 5-6-й день без этого продукта вы почувствовали себя лучше, возможно, это не самый подходящий для вас продукт.

14 Сократите потребление растительного масла. Нет сомнений в том, что растительные масла в общем благоприятно действуют на организм. Но исследования показали, что больные артритом — случай особый и им, возможно, надо сократить до минимума потребление растительных масел. Речь идет о заправках для салатов, жареных блюдах из овощей и маргаринах. Доказано, что они вызывают воспаление у больных ревматоидным артритом. А вот рапсовое и оливковое масла можно потреблять в меру.

15 Пейте овощные соки. Они уменьшают боль. Можно использовать морковный, сельдерейный, капустный или томатный сок. Весь первый день первой недели диеты пейте только овощной сок. На следующей неделе придерживайтесь такой диеты 2 дня (например, понедельник и среда, через день), на третьей неделе — три дня (понедельник, среда и пятница, опять через день). Однако все виды диеты нужно проводить под наблюдением врача.

На приёме у кардиолога — *Авторитеты дают советы*

Спрашивали? Отвечаем

ВСЁ ЧАЩЕ СТАЛО ПОВЫШАТЬСЯ ДАВЛЕНИЕ

С приближением менопаузы все чаще стало повышаться давление — до 160-180 мм рт. ст. Почему это происходит?

Е. В. Ковальчук, Новосибирск

Чаще всего гипертония заявляет о себе именно во время менопаузы. Дело в том, что женские половые гормоны — эстрогены и прогестерон — способны понижать давление. Именно поэтому в возрасте 35-45 лет от повышенного давления намного чаще страдают мужчины. А вот в более старшем возрасте ситуация резко меняется, и пальма первенства принадлежит уже женщинам. Это происходит из-за изменения гормонального фона: во время менопаузы выработка эстрогенов снижается до минимума, и организм лишается своей привычной защиты. Женщине, которая раньше и не знала, что значит давление, все чаще и чаще приходится пользоваться тонометром. И плохое самочувствие она связывает прежде всего с гипертонией. Чтобы предотвратить дальнейшее развитие болезни, надо обратиться к кардиологу, который подберет лечение.

ЧТО ПОДСКАЖЕТ ОБ ОПАСНОСТИ?

Есть ли какие-то особые признаки, сигналы организма, которые могут подсказать, что сердце под угрозой?

В. Н. Радимова, Казань

Да, такие признаки существуют.

* Первый — это боль (причем необязательно за грудиной), которая может отдавать в левую лопатку или челюсть.

* Регулярное чувство дискомфорта и болезненные ощущения в области сердца — повод для обращения к врачу.

* Бессонница, прерывистый сон, липкий пот, головокружение и ощущение хронической усталости — сигналы проблем с сердцем.

* Сердцебиение, особенно возникающее в период отдыха и в спокойном состоянии, без стресса, волнения и физической нагрузки, — проблема сердечного происхождения.

* Нарушение чувствительности, онемение кожи на подбородке — грозный признак, который может свидетельствовать об инфаркте миокарда.

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ СЕРДЦА

Слышал, что существуют факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Хотелось бы подробнее узнать об этом.

Анатолий Николаевич, Воронеж

Да, существуют факторы, которые способствуют повышению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. К ним относятся, например, курение, сахарный диабет, повышение уровня холестерина в крови, возраст старше 60 лет, мужской пол, менопауза у женщин, наличие сердечно-сосудистых заболеваний у близких родственников. Существуют 3 группы риска: низкого, среднего или высокого. Лечение первой группы может быть начато с отказа от курения, снижения веса и т.п. Лечение второй и третьей групп сразу начинается с применения лекарственных препаратов. Пациенты, перенесшие инфаркт миокарда, инсульт, относятся к группе высокого риска, даже если у них в настоящее время нормальный уровень артериального давления.

Д. Ф. Гаврилов, кардиолог, врач высшей категории

Коленки больше не скрипят, а подошвы ног не горят даже после очень длительной прогулки

Хочу поделиться очень эффективным рецептом, который быстро восстанавливает капиллярную сеть кровеносных сосудов, чистит их, помогает бороться с отложениями солей. Проще говоря, коленки не скрипят, а подошвы ног не горят даже после очень длительной прогулки или серьезных физических нагрузок. Это средство улучшает цвет лица, помогает при артрите и даже омолаживает весь организм. В 50 г мелкого порошка желтой куркумы добавьте 100 г воды и разведите до консистенции жидкой сметаны. Поставьте на огонь и, постоянно помешивая, варите 5 минут. Получится густая паста коричневого цвета. После того как смесь остынет, переложите ее в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Обычно такого количества хватает на курс — 40 дней один раз в год. Перед сном вскипятите стакан молока и добавьте в него 1 чайн. ложку пасты куркумы. Чайную ложку меда положите в рот и запейте стаканом «золотого» молока. Сразу хочу предупредить — ни разу не удалось размешать пасту до конца в молоке, остается взвесь. Выбираю ее ложкой и заливаю молоком с медом. Очень вкусно. После такого вечернего молока сон как у младенца. После трех первых вечеров приема «золотого» молока обратила внимание, что ноги бегут как в юности.

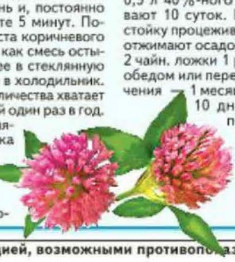
И. Н. Топоркова, Архангельская обл.

От атеросклероза спасёт клеверная настойка

Хочу поделиться рецептом клеверной настойки, которая помогает в лечении атеросклероза.

Для ее приготовления 40 г листьев красного клевера заливают 0,5 л 40%-ного спирта. Настаивают 10 суток. После этого настойку процеживают и тщательно отжимают осадок. Принимают по 2 чайн. ложки 1 раз в день перед обедом или перед сном. Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв 10 дней. Всего надо пройти 3 курса. Мне ничего так не помогло, как эта настойка.

И. Н. Епифанцева, Н. Новгород



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Крапива очистила сосуды

Два года назад у меня обнаружили высокий холестерин. Перелистала старые журналы и нашла хороший рецепт. Брала 1 ст. ложку крапивы двудомной, заливала 450 мл воды, через полчаса ставила на огонь, доводила до кипения и кипятила 10 минут на маленьком огне. Затем остужала, процеживала. Отвар делила на две части, чтобы хватило на два дня. Принимала его небольшими порциями за полчаса до еды. Затем готовила свежий. Хранила в холодильнике, перед использованием нужное количество подогревала. Так лечилась 5 дней, затем 2 дня делала перерыв и повторяла лечение. Курс — 19 дней, проводится раз в год. Я провела 2 курса, и уровень холестерина стал нормальным.

И. В. Дементьева, Орловская обл.

Как я лечилась от остеохондроза шейного отдела позвоночника

Брала 10 ст. ложек мелкой морской соли (если такой нет, то подойдет и поваренная), заливала 20 ст. ложками нерафинированного (с запахом) растительного масла. Все хорошенько растирала и оставляла на 2 дня. Получалась взвесь белого цвета — это и есть лекарство. Этой смесью я каждый день смазывала больное место, энергично массируя. Сначала по 2-3 минуты, постепенно доведя процедуру до 20 минут. После окончания массажа протирала позвонки горячим влажным полотенцем. Так лечилась неделю, и боли прошли.

И. Н. Емельянова, Екатеринбург

Три раза в день я обливала голову горячим снадобьем

Как-то раз пришлось мне столкнуться с трахомой — хроническим инфекционным заболеванием конъюнктивы и роговицы. Доктор прописал какие-то капли. Соседка у меня была знахаркой и посоветовала мне вот какое лечение. Три раза в день я обливала голову крепким горячим снадобьем из листьев и молодых побегов черной смородины. Этот же состав пила как чай, много раз в течение дня. Готовила лекарство так: 5 ст. ложек листьев и молодых побегов черной смородины заваривала 1 л кипятка, нагревала на маленьком огне 20 минут, настаивала 2 часа. Не знаю, что мне больше помогло — капли или лекарство из смородины, но я избавилась от трахомы.

О. В. Ненашева, Самара

Пригодится

● **При шуме в ушах** 200 г чеснока натрите на мелкой терке, полученную кашицу залейте 200 г водки, настаивайте в темном месте 12 дней и процедите. Пейте по 5 капель на 1 ст. ложку воды или молока 3 раза в день до еды в течение 10 дней. Затем, не делая перерыва, пейте по 25 капель до тех пор, пока шум не исчезнет.

● **От артрита.** После того как отцветет дягиль, накопайте его корней, вымойте и мелко нарежьте. Заполните половину пол-литровой банки, залейте доверху водкой и настаивайте 2 недели в темном месте. Этой настойкой на ночь натрите больные суставы, оберните теплым платком и ложитесь спать. Если артрит сильно беспокоит, можно натирать утром и вечером.

● **При конъюнктивите** 1 чайн. ложку цветков черемухи залейте 1 стаканом теплой (но не горячей!) воды, настаивайте 8 часов. Смачивайте в настое хлопчатобумажную ткань и прикладывайте к глазам. Количество процедур определяйте сами. Настой храните в прохладном месте не более 2 суток.

Стихи наших читателей

Я ТОЖЕ РЕБЁНКОМ БЫЛА...

Я тоже ребенком была
С глазами большими, лучистыми.
Обман принимала за истину,
Не знала заведомо зла.
Снежинки ловила с небес,
Росу собирала в ладони,
Ходила за ягодой в лес
И думала: «Время не тонет».
А этой последней весной
Природа не шутит со мной.
Я стану опять молодой
Когда-нибудь в жизни другой.

У СВЯТОГО ИСТОЧНИКА

Оградите меня от беды,
Свежий Ветер да Ветка лиловая...
И святая вода родниковая
Льется в душу, как дар за труды.
В щедрой зелени утренний лес.
Вот часовня.
Есть крест под рубашкою.
Добрый брат называет Наташкою.
Благодать ниспадает с небес...
И стихают слова на ветру,
Им внимает святая галактика.
Просит брат:
«Пожалейте сестру...»,
А сестра молит Бога за братика.

Н. В. Окенчиц, Ставропольский край

Цикорий и укроп скажут камешкам «Стоп!»

У моей сестры обнаружили в желчном пузыре камни величиной до 5 мм. Срочных показаний для операции не было, поэтому решили ограничиться консервативным лечением и прописали ей препарат на основе медвежьей желчи. Пила его долго, но, увы, безрезультатно. Тогда она решила полечиться рецептами народной медицины. Осенью накопала корни цикория, высушила, измельчила. 2 ст. ложки этого сырья заливала 1 стаканом кипятка и настаивала 20 минут. Этот настой в течение дня выпивала небольшими порциями. Лечилась так 3 недели. Затем сделала двухнедельный перерыв и начала лечиться семенем укропа: 2 ст. ложки семян заливала 2 стаканами кипятка, 15 минут кипятила на слабом огне, через час процеживала. Отвар в теплом виде пила по 1/2 стакана до еды 4 раза в день. Курс лечения 3 недели. УЗИ показало, что камни уменьшились в размере. На протяжении всего лечения сестра соблюдала диету: исключила из меню все острое, жирное, жареное, копченое, отказалась от крепких мясных бульонов, пряностей и маринадов. А сейчас она лечится бессмертником: 1 ст. ложку сухих цветов заливает 2 стаканами кипятка, настаивает 15 минут, процеживает. Пьет по 1/2 стакана 4-5 раз в день независимо от приема пищи.

О. В. Пермякова, Волгоградская обл.

Алоэ — кладезь полезных веществ

*** Для повышения иммунитета** принимайте 5-10 мл свежего сока алоэ за полчаса до еды 2-3 раза в день в течение 7-10 дней.

*** При стрессовых нагрузках** смешайте 500 г мелкоизмельченных листьев алоэ, 150 г измельченной в порошок чаги, 500 г меда, 500 мл коньяка, 200 мл сока подорожника и 50 г спиртовой настойки золототысячника. Принимайте по 1-2 ст. ложки 2-3 раза в день за полчаса до еды. Прием начните за 5-7 дней до предполагаемого стрессового периода и заканчивайте через неделю после его завершения. Этот рецепт годится также при отравлении, после лечения сильнодействующими препаратами.

*** Для лечения гнойных ран, ожогов, пролежней** стерильную салфетку, смоченную соком алоэ, наложите на пораженный участок кожи. Хорошо действует смесь сока алоэ с медом: подогрейте мед до полужидкого состояния и добавьте сок алоэ (в пропорции 1:1).

*** При язве желудка** смешайте по 200 г меда, порошка какао и гусиного жира, 30 г сока алоэ и 300 г облепихового масла. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

*** При анемии и общей слабости** смешайте сок алоэ со сбором из равных количеств листьев крапивы двудомной, листьев кипрея узколистного и листьев березы. 3 ст. ложки сбора залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 3 часа и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды с 2 ст. ложками сока алоэ в течение 1-2 месяцев.

Н. С. Горчакова, Ставропольский край

Сам себе доктор

■ **ПРИ АНГИНЕ** ЕЖЕДНЕВНО ЖУЙТЕ КОРЕНЬ АИРА 5-6 РАЗ В ДЕНЬ ПО МАЛЕНЬКОМУ КУСОЧКУ. ПРИЧЕМ КАЖДЫЙ КУСОЧЕК ДЕРЖИТЕ ВО РТУ 15-20 МИНУТ.

■ **ГРЕЦКИЙ ОРЕХ** — ХОРОШЕЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ЛЕЧЕНИИ КАРДИОСКЛЕРОЗА. 1 СТ. ЛОЖКУ МОЛОДЫХ (КЛЕЙКИХ) ЛИСТОЧКОВ ОРЕХА ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ДОБАВЬТЕ ПО ВКУСУ МЕД И ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ. НЕПЛОХО СЪЕДАТЬ ПО 100 Г ЯДЕР ГРЕЦКОГО ОРЕХА С МЕДОМ.

■ **БОЛИТ ГОРЛО?** 4 ЧАЙН. ЛОЖКИ СУШЕНЫХ ЛИСТЬЕВ БАЗИЛИКА ЗАЛЕЙТЕ 250 МЛ КИПЯЩЕЙ ВОДЫ. КИПЯТИТЕ 20 МИНУТ, ОСТУДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО ТЕПЛЫМ ОТВАРОМ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

Скорая помощь от природы

...И шепотку таволги

Не забудьте собрать!

На Троицу таволга стояла в доме в букетах вместе с другими травами, еще их рассыпали по полу. Дедушка часто заваривал чай со зверобоем и добавлял щепотку высушенных цветков таволги. Чай с цветками таволги и цветочными лепестками шиповника он пил, когда болели ноги. Много лет спустя я узнала, что чай с лепестками шиповника полезен при подагре, нефритах, болях в желудке, мочевом пузыре. А таволга — при самых разных недугах, причем часто используют оба растения.

Пряный запах этого растения я помню с детства, когда на летние каникулы приезжала к дедушке в деревню и бежала через ржаное поле, здороваясь с васильками. Там было одно интересное место, где буйно росли разные высокие травы. Особенно я радовалась таволге: трогаешь ее руками — и облако пыльцы оседает на одежду, лицо, руки.

*** При болезнях мочевого пузыря,** почек, водянке залейте 1 чайн. ложку цветков с листьями таволги 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настаивайте в закрытой посуде ночь. Утром процедите и пейте по 1/4 стакана до еды 4-5 раз в день.

*** При болезнях сердца,** удушье, головной боли в Сибири пьют настой таволги как чай — 1 ст. ложку цветков таволги заливают 0,5 л кипятка.

*** Как мочегонное и болеутоляющее средство.** Заварите 1 ст. ложку травы таволги (верхушки стебля с листьями и цветками) 2 стаканами кипятка, плотно закройте, остудите, процедите. Пейте по 1/4-1/3 стакана настоя 2-3 раза в день.

*** На губах появился герпес?** Он одолевал и меня, видимо, снижался иммунитет. Я нашла способ избавиться от этого вируса изнутри. Смешивала в равных частях цветки таволги и корни аира, заваривала 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка в термосе на ночь. Пила по 1/3 стакана настоя за 20 минут до еды в течение недели. И герпес не беспокоит меня вот уже 8 лет.

***** Отваром травы таволги промывают **раны, язвы, гнойные фурункулы.** Им протирают лицо, если на нем есть угри. Заварите 2 чайн. ложки цветков таволги 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и используйте для обмывания. Если замучили угри, смачивайте лицо настоем и не смывайте 20 минут в течение 10 дней. Затем сделайте перерыв 5 дней и повторите лечение.

*** При простуде** лучше лечение таволгой применять в 2 приема. На первом при возникновении лихорадки 3-4 дня пейте настой цветков таволги, приготовленный из расчета 1 ст. ложка цветков таволги на 1 стакан кипятка. Через неделю — менее концентрированный чай, заваривая 1 чайн. ложку цветков таволги 0,5 л кипятка, настаивайте 5 минут. Пейте как укрепляющее средство в течение недели.

*** Раны можно засыпать порошком из цветков таволги.** В северных приморских районах России смесью таволги с жиром свежей рыбы (трески, скумбрии, сельди) смазывали кожу, пораженную экземой. Курс лечения проводили в 2 этапа по 10 дней с 5-дневными перерывами.

***** При кожных заболеваниях и ожогах эффективна такая мазь. Смешайте 5 г измельченных в кофемолке цветков таволги, 9 г вазелина, 6 г ланолина или свежего сливочного масла, тщательно разотрите — и лекарство готово.

***** Народное средство от хронического суставного ревматизма — отвар корней и травы таволги, взятых в равных частях. Заварите 1 чайн. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и выпейте в 3 приема в течение дня. Одновременно втирайте в больной сустав такую мазь. Смешайте 1 часть растертых цветков таволги с 5 частями несоленого сливочного масла или нутряного свиного жира. Жир предварительно растопите, затем перемешайте с порошком таволги.

*** При подагре и ревматизме** залейте 15 г цветков таволги 1 л кипятка, настаивайте, укутав, 3 часа, процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.

*** Для усиления роста волос** залейте 3 ст. ложки цветков таволги 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут. Ежедневно ополаскивайте голову с последующим втиранием. Курс лечения — 10 дней.

*** Ароматный чай с таволгой на каждый день.** Я смешиваю 5 частей листьев смородины, 2 части мелиссы, 1 часть цветков таволги, завариваю 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, настаиваю 5 минут. Пью, пока он еще зеленого цвета. Когда чай станет коричневым, его вкус и целебные свойства снижаются.

В июне не забудьте собрать ветки таволги, приятного вам чаепития и доброго здоровья!

Галина Афанасьевна Федосова, кандидат биологических наук, Курчатов, Курская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Исповедь наркомана: история вторая

За один раз делал целый стакан соломы

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОПАДАЕТ В ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НАРКОТИКА, ЭТО РАБСТВО ПРОДОЛЖАЕТСЯ ОКОЛО 10 ЛЕТ. ЗА ЭТО ВРЕМЯ ЧЕЛОВЕК ПРОБУЕТ РАЗЛИЧНЫЕ НАРКОТИКИ В РАЗНЫХ ДОЗАХ, ПЫТАЕТСЯ ВЫРВАТЬСЯ... ИНОГДА ЕМУ УДАЕТСЯ ПРОДЕРЖАТЬСЯ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, А ТО И ЛЕТ. НО ЗАТЕМ ОН СНОВА ПОГРУЖАЕТСЯ В ПУЧИНУ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ. ЛИШЬ ЕДИНИЦАМ УДАЕТСЯ ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ ВСЕ ЭТО И ВЫЖИТЬ. ПУТЬ ТАКИХ ЛЮДЕЙ К СВОБОДЕ — НЕЛЕГКИЙ, ПОЛНЫЙ НЕОЖИДАННЫХ ПОВОРОТОВ И ДОСАДНЫХ ВОЗВРАЩЕНИЙ НАЗАД — ПРОДОЛЖАЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО, ЕЖЕЧАСНО...

О наркотиках я услышал еще в детстве, в школе, и мне жутко захотелось попробовать. Потом подрос, стал панком, ходил с красными ирокезами, в черном галифе, с нацистской повязкой. Люди постарше плохо меня принимали. В первый раз я попробовал так называемую «мульку». Мне не понравилось, я вообще к стимуляторам отношусь плохо. Потом начал курить травку — это было весело: прилив чувств, энергии, казалось, открывается что-то новое. Мы как раз тогда с другом начали заниматься музыкой (сейчас он сидит за наркотики). Потом поехали в Прибалтику — там есть одно знаменитое место, куда ездят компаниями. Вот и я с ними напросился... Первое, что сделал, когда приехал, — укололся маком. Сам себе сделал укол и почувствовал себя очень круто... Мы лежали втроем в палатке, разговаривали, и было ощущение, что, когда замолкаешь и уходишь в свои грезы, общение все равно продолжается — без слов, на подсознательном уровне, и это чувствовали все. Опиум заворожил меня. С того момента я стал употреблять его сначала время от времени, потом все чаще и чаще...

Сейчас молодежь 14-16 лет начинает колоться потому, что это модно. Мол, смотрите, я вмазываюсь, я крутой... Мы начинали совершенно по-другому. Это было что-то возвышенное... Я пытался писать стихи, мы сочиняли свою музыку. От наркотиков мы чувствовали себя талантливыми. Так было, пока болезнь не перешла в другую стадию. И тогда нам не надо было уже ни стихов, ни музыки... Все мысли только о том, где бы достать наркоту и уколоться.

Однажды я познакомился с парнем, которого сильно полюбил. Он пытался вытащить меня из наркотиков. Но вдруг появился ЛСД, и я сам не заметил, как просидел на нем полтора года. Первые полгода принимал по таблетке, а потом стал вводить внутривенно, причем в бешеных количествах. С мальчиком мы расстались: от отчаяния он ушел. А мы уже начали думать о том, чтобы жить вместе. Эта размолвка сильно задела за душу, я словно потерял якорь и начал колоться каждый день. Жил один, никакой личной жизни. Недаром есть такое выражение: «Опиум заменяет вторую половину». Когда я начал повышать дозу и колоться все чаще, мне уже не надо было секса, кроме иглы не надо было ничего! Это была чисто физическая зависимость, никаких ломок. Но при постоянном употреблении героина быстро происходит привыкание, и дозу приходилось все время повышать. За пять лет моя доза подскочила с одного кубика до десяти. Под конец я делал себе за один раз целый стакан соломы. Если бы было 10 стаканов, я бы сделал их все. Удивительно, что мне еще удавалось держаться на хорошей работе и неплохо зарабатывать. Конечно, все время приходилось скрывать, что я наркоман. Разумеется, долго так не могло продолжаться, и в конце концов я потерял работу, а потом и все, что у меня было ценного: по венам пошла радиоаппаратура, хорошая одежда, две машины... Когда ничего не осталось, пришлось искать другие пути заработка на дозу. Я хорошо умею варить черное, и меня часто приглашали это делать. Для меня все это стало равносильно тому, как ходить на службу: встать с утра, обзвонить людей, если у кого-то есть деньги и нужен наркотик, достать его, приготовить и взять свою часть.

С каждым днем приходилось увеличивать дозу. Кайфа как такового уже не было: в этой стадии наркотик нужен был лишь для того, чтобы почувствовать себя человеком. Организм перестроился: делаешь дозу — и сразу встаешь, идешь есть, умываешься. А нет наркотика — просто лежишь, не в силах даже дотянуться до телефона, чтобы позвонить тому, у кого есть наркотик. Грызешь табуретки, плачешь, хочется покончить с жизнью... Не пожелаю такое испытать даже злейшему врагу! У меня было много суицидальных попыток. Пытался застрелиться, но первый патрон оказался холостым — что-то меня уберегло. Однажды съел 8 таблеток транквилизатора — это намного выше смертельной дозы, но, видимо, мой организм настолько привык к разной дряни, что я выжил. Приближение очередного срыва я чувствую где-то за неделю и знаю, что мне снова захочется себя убить. Пытаюсь загасить это чувство наркотиками, но мне это не помогает, а только усугубляет ситуацию. Можно сказать, что суицид для меня стал образом жизни.

Цифры и факты

В России средний возраст лиц, погибших от передозировок, составляет 25-35 лет.

Два раза меня чуть не осудили за хранение и употребление наркотиков. По статье полагалось принудительное лечение. Я приезжал в милицию, а мне говорили: «Зачем приехал?» Я отвечал: «Вы же вызывали». — «Езжай, — говорят, — пусть приедет мать». Мама все понимала, брала деньги, ехала, и меня на время оставляли в покое.

Я понял, что опустился в жуткое болото и теряю все, что было мне дорого. За пять лет, что сидел на наркотиках, три раза пытался соскочить. Первый раз уехал из города и выдержал без наркотиков целое лето. Во второй раз пытался переломаться с помощью винта. Шесть дней подряд кололся винтом, чтобы не было ломок от героина, после чего у меня с головой стало совсем плохо. Продержался без героина всего недели две, не больше. Третий раз понял, что теряю свою семью — от меня полностью отделились. И еще мне было ясно: если буду продолжать колоться, вгоняя в себя по 50-70 кубиков в день, мне останется жить от силы год. Это меня напугало. На 2,5 месяца лег в психиатрическую больницу, а потом уехал в деревню и прожил там с мая по ноябрь. Все это время наркотики не принимал, только раза два пил водку, хотя не люблю ее, и раза два — таблетки.

Больница мне помогла, наверное, потому, что врач попалась хорошая. Она меня сильно интриговала: вроде бы проявляла внимание, а вроде и нет. А мне безумно хотелось общения, высказать кому-нибудь все, что наболело. Иногда врач мне это позволяла. Меня закормили нейролептиками — они полностью отбивают желание что-либо делать, можно только спать. Но это даже хорошо, это помогло переломаться.

Цифры и факты

От передозировки умирает более 13% наркоманов. Заканчивают жизнь самоубийством почти 3%.

Потом меня отыскала моя знакомая, которая всерьез увлеклась религией. Мы поехали с ней в Переславль-Залесский. Она водила меня по монастырям и скитам. Мне предлагали остаться в скиту; поразило, что там ко мне проникли, поняли мою проблему, что мне тяжело и хочется покончить с прошлой жизнью. В какой-то момент мне захотелось остаться там, в скиту, но не остался... Вернувшись домой, в тот же день уехал на дачу и удивился: меня вообще не ломало... Видимо, от поездки я получил сильный духовный заряд.

Через неделю снова оказался в Москве и сразу же начал хвататься за телефон, чтобы найти наркотик. Сделал три звонка — хорошо, что никого из знакомых дома не оказалось. Труднее всего выйти из тусовки. Все мои друзья колются, и, чтобы перестать колоться, я должен поменять всех друзей. Неделю-полторы держался, потом — опять срыв. У друга уехала мама, и все собрались у него, а варить хорошо не умеют. Я им сварил, а себе оставил такую дозу, что чуть из ботинок не вылетел...

Александр, Самара

Стадии развития алкоголизма

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ? РЕШАЙ САМ.

1. Человек не может остановиться на небольшой дозе; может выпить намного больше, чем раньше, но не получить желаемого результата (расслабления, отрешения от проблем).
2. Во время опьянения появляются провалы в памяти. После отрезвления человек плохо себя чувствует, состояние облегчает доза спиртного.
3. Формируются запои, похмельный синдром все тяжелее, с судорогами и галлюцинациями.
4. Неизбежно снижается интеллект: утрачивается ясность мысли, юмор становится более плоским. Эмоции беднеют, человек делается необязательным, лживым. В результате срываются дела, не выполняются обязательства, появляется щедрость к собутыльникам, хотя денег, как правило, уже не хватает. Страдалец теряет способность зарабатывать деньги, а потом — работать вообще.
5. Как результат, бессмысленный взгляд, мутные глаза, пошатывающаяся походка, невнятная речь. И отвратительный запах от регулярно немытого тела.

ОТ АЛКОГОЛИЗМА МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ЛИШЬ В ОДНОМ СЛУЧАЕ: ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОЙМЕТ, ЧТО КРОМЕ НЕГО САМОГО НИКТО ЕМУ НЕ ПОМОЖЕТ. ЕСЛИ ОН ХОЧЕТ ПИТЬ, БОРОТЬСЯ С ЭТИМ БЕСПОЛЕЗНО. РОТ НЕ ЗАШЬЕШЬ.

Уроки жизни

Завидую людям, которые пить не могут

ЛЕОНИД АГУТИН, певец, композитор:

— У меня были проблемы с алкоголем, причем большие. Супруга Анжелика мои пристрастия никогда не одобряла. Но, как мудрая женщина, не «пилила», наоборот, старалась помочь. И у нее это получилось. Под чутким руководством жены я прошел курс реабилитации и победил «зеленого змия». Завидую людям, которые пить не могут, например, у них аллергия. Это же счастье! А я как раз относился к тем, которые любое количество выпивают, вообще любое. И это ужасно, когда у тебя нет границы, нет меры. И ты вроде всегда нормальный, и тебе это не мешает работать, и в компании ты весельчак. И хорошо выглядишь до поры до времени, пока молодой. Вот так постоянно под газом и живешь. Потом подходит время, и ты понимаешь, что пьешь уже 15 лет. Но есть пределы любому организму. Начинаются отходняки, забываешь слова, идет деградация. Надо останавливаться. Дай Бог, если у тебя есть семья, жена, которая может тебе помочь, или от природы ответственность перед детьми. И тогда не зашиваешься, не бросаешь, а учишься выпивать как человек...

Прощай, анемия!

* Наполните 3-литровую банку горькой полынью майского сбора, залейте доверху водкой и настаивайте 21 день в теплом месте. Принимайте по 1 капле на 1 чайн. ложку воды утром натощак в течение 3 месяцев. Если малокровие в острой форме, сделайте перерыв на 14 дней и повторите курс.

* Смешайте по 1 ст. ложке листа краливы и кипрея, цветущих верхушек гречихи. 3 ст. ложки смеси заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Выпейте за сутки в 3-4 приема за 20 минут до еды.

* Листья краливы промойте, ошпарьте кипятком и пропустите через мясорубку. Полученный сок разбавьте кипятком (1:3), кипятите 5 минут. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день во время еды.

* 1 ст. ложку измельченных листьев шпината залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа, процедите и пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

* 2 ст. ложки измельченных листьев и плодов земляники дикорастущей залейте 2 стаканами кипятка, запаривайте 2 часа. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* 1 ст. ложку сухой измельченной травы медуницы лекарственной залейте 1 стаканом кипятка, запаривайте 20 минут. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* 2 ст. ложки измельченных корней и травы одуванчика залейте 1 стаканом воды, кипятите 10 минут, настаивайте 30 минут Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

НЕ ХВАТАЙТЕ ЗВЕЗД С НЕБА — НЕ ПОРТЬТЕ КАРТЫ АСТРОНОМАМ!

■ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ТОЛЬКО СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ, А НЕ САДОВАЯ СОРТОВАЯ ИЛИ МАХРОВАЯ.

■ ПЕРЕД ЛЕЧЕНИЕМ НАСТОЯМИ ИЗ СИРЕНИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ, А ТАКЖЕ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО У ВАС НЕТ АЛЛЕРГИИ НА СИРЕНЬ.

■ ПОМНИТЕ: ПРЕВЫСИВ ДОЗУ ОТВАРА ИЛИ НАСТОЙКИ, ВЫ МОЖЕТЕ ОТРАВИТЬСЯ.

Сиреневый сезон

Сирень считается майским цветком. Ее декоративную красоту ценят многие, но мало кто использует сирень в медицинских целях. А ведь в народных лечебниках можно отыскать массу рецептов исцеления с помощью листьев или благоухающих цветков.

Основное лекарственное сырье — почки и распустившиеся бутоны. Соцветия, распускающиеся в начале мая, собирают, после чего укладывают на просушку в тени, предварительно связав в виде пучков. Подготовить сырье можно и в сушилке: разложив цветки тонким слоем, подвергнуть их обработке при температуре от сорока до шестидесяти градусов. Можно заготавливать бутоны вместе с листьями, тогда целые ветки связывать по типу веников и в таком виде подвешивать под потолком веранды или на чердаке.

Хранить готовое сырье можно не более года, то есть собирать сирень придется каждую весну. Хранить предпочтительнее в бумажных мешках или в абсолютно сухих деревянных ящиках.

*** При эпилепсии** 1 ст. ложку сухих цветов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Пейте как чай.

*** При поносе** 1 ст. ложку сухих цветов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

При артритах, невралгиях и ревматизме приготовьте мазь из сока молодых листьев сирени на свином жире или масле (1:4). Используйте для растираний.

*** Как жаропонижающее средство** при бронхиальной астме, туберкулезе и воспалении легких можно принимать настой сухих почек и цветков сирени: 2 ст. ложки залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте в подогретом виде по 1 стакану 3-4 раза в день.

*** При воспалительных заболеваниях почек** 2 ст. ложки измельченных листьев сирени залейте 1 стаканом горячей воды, доведите до кипения, настаивайте в теплом месте 2-3 часа, процедите и отожмите. Пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды в течение 2 недель. При необходимости курс повторите через 2-3 месяца.

*** Для растворения уратных и оксалатных камней** в почечных лоханках 1 ст. ложку сухих цветков сирени залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день в течение 2 недель.

*** При ларингите** 50 г цветков сирени настаивайте в 100 мл водки в течение недели. Затем разведите кипяченой водой в соотношении 1:10 и полощите горло.

*** При отложении солей, пяточной шпоре** высушенные цветки сирени насыпьте в бутылку, залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 суток. Делайте компрессы или натирайте больные места.

*** При ревматизме** 3 ст. ложки цветков сирени настаивайте в 1/2 стакана подсолнечного масла 4 суток, после чего втирайте в больные места.

*** При мигрени** 2 ст. ложки цветков сирени разотрите с 2 ст. ложками сливочного масла и натирайте лоб и виски.

*** При головной боли** свежие листья сирени прикладывайте ко лбу и вискам.

*** Гноящиеся и трудно заживающие раны и язвы** обкладывайте свежими листьями сирени, закрепив повязку бинтом.

Пригодится

СЕМЕНА УКРОПА

Способствуют очищению почек, уменьшают газообразование в кишечнике, снимают отеки.

Залейте 1 ст. ложку семян укропа стаканом кипятка, настаивайте в течение 15 минут. Пейте в разбавленном виде: 1 ст. ложка настоя на стакан кипяченой воды. Курс — 7-8 дней.

ЗВЕРОБОЙ

Очищает желчные протоки, стимулирует кровообращение, уменьшает отечность.

Залейте 1 ст. ложку травы зверобоя стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 30 минут. Процедите отвар, остудите и разбавьте кипяченой водой до объема стакана. Принимайте отвар 2-3 раза в день. Курс — 2 недели.

ПОЛЫНЬ

Обладает бактерицидными свойствами, очищает организм от паразитов.

Залейте 1 чайн. ложку сухой измельченной травы полыни 2 стаканами кипятка, настаивайте 2-3 часа. Затем процедите и принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день до приема пищи. Курс — 10-12 дней. Если вкус напитка вам не понравится, добавьте в стакан 1 чайн. ложку меда.

ОДУВАНЧИК

Очищает кровь.

Смешайте измельченные корни и листья одуванчика. Заварите 1 ст. ложку сырья стаканом кипятка, настаивайте, укутав, в течение 3 часов. Принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день. Курс — 2 недели.

Сам себе доктор

● **При затрудненном мочеиспускании** 30 г сухих измельченных листьев березы залейте 1 л кипящего белого сухого вина, варите в закрытой посуде 15 минут, настаивайте до охлаждения. Процедите и добавьте 3 ст. ложки меда. Храните в холодильнике. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды, а в течение дня каждый час делайте по нескольку глотков.

● **Проблемы с почками?** 2 ст. ложки измельченных листьев или 1 ст. ложку почек березы залейте 0,5 л кипятка, добавьте немного питьевой соды, чтобы растворить смолистые вещества. Настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

● **При анемии** в 1 л сухого красного вина добавьте 8 ст. ложек измельченных листьев и корней ежевики, варите на слабом огне в течение часа. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до приема еды.

Пьём и лечимся

Чёрная смородина

НАСТОИ И ОТВАРЫ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ — ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЦИСТИТА, ПИЕЛОНЕФРИТА И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ.

Шампанское из листьев черной смородины

100 г молодых листьев черной смородины, 15 л холодной воды, 3 лимона, 1,2 кг сахара, 3 ст. ложки дрожжей.

Листья черной смородины положите в бутыль и залейте холодной кипяченой водой. Срежьте тонкий слой цедры с лимонов, мякоть очистите от белой кожицы, нарежьте и удалите косточки. Цедру и мякоть положите в бутыль, добавьте сахар и поставьте в теплое место, лучше всего просто на солнце. Каждый день нужно бутыль несколько раз хорошо встряхивать. Через несколько дней, когда сахар полностью растворится, добавьте дрожжи. Часа через три после начала брожения бутыль перенесите в самое холодное место, чтобы только напиток не замерз, и держите там 5-7 суток. Затем, осторожно сливая, процедите напиток через полотно и разлейте по бутылкам. Хорошо закупорьте и храните в горизонтальном положении, отделив бутылки одну от другой фанерной дощечкой или толстым картоном.

Настойка из листьев

Одна из самых вкусных — настойка из молодых, еще не распустившихся почек и листьев черной смородины (более старые листья, собранные в начале лета, тоже дают неплохой продукт). Собирать почки и листья надо в сухую и ясную погоду. Положите их в решето, сполосните слегка от пыли и, рассыпав на ткани, дайте слегка обсохнуть. Затем набейте ими чисто вымытые бутылки из темного стекла почти доверху, залейте водкой, плотно закупорьте и поставьте на сутки в теплой комнате. После этого отфильтруйте через воронку, выложенную ватой (отжимать вату не надо, так как осадок может перейти в настойку и процеживание придется повторять).

Не упусти время

Квас с листьями мяты и черной смородины

600 г ржаных сухарей, 5 л воды, 250 г сахара, 60 г дрожжей, 10-12 веточек свежей мяты, 2-3 листочка черной смородины, 50 г изюма.

Ржаные сухари залейте кипятком и дайте настояться 3-4 часа. Полученное сусло процедите через несколько слоев марли, добавьте сахар, дрожжи, мяту, листья черной смородины и оставьте в теплом месте для брожения на 10-12 часов. Затем еще раз процедите, разлейте в бутылки, положите в каждую 3-5 изюминок и плотно укупорьте пробками. Держите в холодном месте трое суток.

Весной, когда обостряется астма, облегчение мне приносит чесночное масло

Я живу с астмой уже много лет, но стараюсь относиться к этой болезни очень внимательно. Весной случаются обострения, в этом случае облегчение мне приносит чесночное масло. Смешиваю кашицу из очищенного чеснока со сливочным маслом или нутряным свиным жиром (смальцем) и растираю грудь. Количество жира произвольное, но должна получиться мазь. Дыхание сразу становится свободным, а кашель — терпимым. Недавно открыла для себя рецепт, который очень мне помогает. Смешала в однородную пасту 250 г молотого кофе и 0,5 кг меда и принимаю по 1-2 чайн. ложки перед едой. Эта порция рассчитана на 20 дней. Можно приготовить еще одну порцию. Еще хочу сказать, что астматикам очень полезен куриный суп. Кроме курицы, в него кладут картофель, лук, пастернак, репу, стебли сельдерея и петрушки, но ни грамма соли. Такой суп успокаивает кашель.

И. Н. Зотова, Тульская обл.

Шпоры можно вылечить с помощью сорняка сурепки

Меня долго мучили шпоры на пятках, больно было даже ступить на ноги. Как-то поехала в гости к маме в Казахстан, поделилась с ней своей проблемой, и она рассказала, что шпоры можно вылечить с помощью известного всем сорняка сурепки. Мама бросила в таз с горячей водой сушеной травы и велела мне парить ноги столько, сколько возможно выдержать. Затем на распаренные ноги надо надеть носки, сесть удобно на стул и катать ступнями скалку. Мне хватило недели, чтобы боли исчезли. Но все равно для профилактики я иногда парю ноги в сурепке.

Л. Н. Фунтикова, Свердловская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Придорожное лекарство

В листьях подорожника есть огромное количество горьких и дубильных веществ, гликозида, ферментов, фитонцидов, лимонной кислоты, каротина и витаминов С и К. Зерна подорожника — это кладезь углеводов, олеиновой кислоты.

*** Для укрепления иммунной системы** 1 ст. ложку сушеного подорожника заливают 300 мл кипятка, настаивают 2 часа. Процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

*** При колите, энтероколите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с пониженной кислотностью** 3 чайн. ложки сухих листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 6 часов. Принимают по 1/3 стакана за полчаса до еды. Или 1 ст. ложку семян заваривают 1/2 стакана кипятка и настаивают 30 минут. Принимают по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

*** При катаре верхних дыхательных путей** 1 ст. ложку сушеного подорожника заливают 1 л крутого кипятка в эмалированной посуде, держат на слабом огне 10 минут. Настаивают сутки в теплом месте, можно завернуть в одеяло. Процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

*** При ангине** 1 ст. ложку сухих или свежих листьев подорожника измельчают, заливают 250 мл кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Полощут горло теплым настоем каждый час. Для улучшения вкуса можно добавить мед.

*** При импотенции** 25 г листьев подорожника заливают 200 мл кипятка, настаивают 1 час, затем процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

*** При воспалительных заболеваниях кожи, раздражениях** тщательно промытые листья подорожника и тысячелистника измельчают, смешивают в равных пропорциях, заворачивают в марлю и прикладывают к больному месту.

*** При цыпках на руках** 1 ст. ложку листьев подорожника заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 8 часов, накрыв крышкой, затем процеживают. Растирают 50 г сливочного масла с 1 чайн. ложкой меда, добавляют 1 чайн. ложку настоя подорожника и все тщательно перемешивают. Делают компрессы на проблемные места.

*** При шпоре** привязывают свежий лист подорожника.

*** При изжоге** смешивают в равных пропорциях подорожник, зверобой, ромашку. 1 ст. ложку сбора заливают 250 мл кипятка, настаивают до остывания, процеживают и пьют по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

*** При заболеваниях печени, воспалении желчных путей** 50 г измельченного корня подорожника заливают 0,5 л воды, кипятят 10 минут, настаивают час, процеживают. Пьют по 150 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

*** При ожоге** измельчают свежие листья подорожника, накладывают массу на ткань, прикладывают к ране, прибинтовывают. Повязку меняют через каждые 3 часа, а при сильных ожогах — через каждые 1,5 часа.

*** При запорах и геморрое** 1 ст. ложку семян подорожника заваривают 1/2 стакана кипятка, настаивают 30 минут. Принимают по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

*** При женском бесплодии** 1 ст. ложку семян подорожника заливают 200 мл горячей воды, кипятят 5 минут на слабом огне, настаивают до остывания и принимают по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

Подорожник нельзя принимать при гастрите, язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью, предрасположенности к тромбообразованию.

О. Н. Ермоленко, травник

Пригодится

● **При болезнях печени** 100 г сухой измельченной коры корня барбариса обыкновенного залейте 1 л сухого виноградного вина, настаивайте в прохладном месте 1 месяц, периодически встряхивая. Затем доведите до кипения и варите на маленьком огне 30 минут. Охладите, процедите, остаток отожмите. Принимайте по 50 г 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

● **При язве желудка и двенадцатиперстной кишки** смешайте в равной пропорции пропущенные через мясорубку свежие листья подорожника большого и мед (или сахар). Поставьте в закрытой посуде на теплую печь на 4 часа. Отожмите получившийся сок и принимайте по 1 чайн. ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

● **Прострелило спину?** 2 чайн. ложки хмеля залейте 1 стаканом кипятка, остудите настой и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Оставшийся жмых прикладывайте к пояснице как припарку.

■ **ПРИ ЗАПОРАХ** ПОЛЕЗНО ВЫПИВАТЬ ПЕРЕД СНОМ СТАКАН ПРОХЛАДНОГО НАСТОЯ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ СЕМЯН.

■ **ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ** ПОСЛЕ ОПЕРАЦИЙ СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ МЕД, ИЗЮМ, ОРЕХИ И ЧЕРНОСЛИВ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ **МАЗЬ ОТ ССАДИН.** РАЗОМНИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СВЕЖИХ КЛЕЙКИХ ПОЧЕК ТОПОЛЯ И СМЕШАЙТЕ С 2 СТ. ЛОЖКАМИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА. МАЗЬЮ СМАЗЫВАЙТЕ ССАДИНЫ И МЕЛКИЕ ПОРЕЗЫ.

■ **ПРИ КАМНЯХ В ПОЧКАХ** ВЫСУШИТЕ КОРНИ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ИЗМЕЛЬЧИТЕ В ПОРОШОК И СОЖГИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЗОЛЫ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

Кориандр и лапчатка от судорог в икрах ног

В пол-литровую бутылку поместите по щепотке листьев кориандра, цветков и листьев зверобоя и листочков травы лапчатки гусиной. Доверху залейте водкой и настаивайте неделю. Не процеживайте! Такая настойка хранится у меня на прикроватной тумбочке. Как только ночью ногу сводит судорога, я сразу натираю настойкой больное место. В течение 5 минут наступает облегчение. Травы для настойки можно брать как свежие, так и сухие.

Е. Готова, Пермь

От ячменя избавит лаврушка

У меня на глазах часто вскакивали ячмени. Никак не могла от них избавиться. Так бы, наверное, и мучилась до сих пор, если бы знакомая старушка не посоветовала один народный рецепт — отвар лаврового листа. Для его приготовления надо 4-6 лавровых листиков измельчить, залить 120-150 мл кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать час, процедить. Настой нужно разделить на 5 частей и принимать каждые 3 часа. А наружно я накладывала на ячмень хлеб, сваренный в молоке. Отвар лаврушки я пила в течение двух недель. С тех пор ячмени меня больше не беспокоят.

И. Н. Мухина, Нижний Тагил

Крапива справилась с болями в плече

Лет 10 назад у меня сильно болело плечо. Боли были такие, что даже руку поднять не могла. Поехала я в деревню, там нашла для себя рецепт, который помог избавиться от недуга. А помогла мне в этом обыкновенная крапива. Хочу поделиться с читателями «Айболита» этим чудодейственным рецептом. Пропустила через мясорубку крапиву, отжала сок. Добавила мед и спирт (в пропорции 1:1:1), настаивала 17 дней. Принимала настойку по 1 десертной ложке утром и вечером. Пила 2 месяца, пока гостила в деревне. В город вернулась уже здоровой.

И. Н. Хромченко, Костромская обл.

Морковь расцвела — гипертония прошла

Мой сосед по даче Николай Иванович много лет страдал гипертонией. Каждую весну лечился в стационаре. Однажды в больнице одна женщина подсказала ему рецепт избавления от этого недуга с помощью морковного цвета. Обычно морковь сеют семенами, но в этом случае надо посадить сами корнеплоды. Так Николай Иванович и поступил: посадил на грядках 30 средних морковок. В июле морковь зацвела, сосед подождал полного цветения растений, а потом сжал ботву серпом и расстелил сушить в тени. Когда сырье высохло, изрубил его острым топориком. 1 ст. ложку измельченной ботвы заливал 1 стаканом кипятка, настаивал 30-40 минут и процеживал через марлю. Принимал по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Так мой сосед лечился месяц, потом сделал перерыв на 10 дней и продолжил лечение. Всего он провел 3 курса. С тех пор прошло уже полтора года, но давление у Николая Ивановича нормализовалось и не поднимается выше нормы.

И. Н. Емельянов, Чебоксары

Ростки картофеля вместо таблеток

Расскажу, как я без лекарств вылечила астму, которой страдала много лет. Собрала ростки проросшего картофеля, те, что подлиннее. Отряхнула их (не мыла), немного подсушила на подоконнике, помяла, засыпала в литровую банку на 2/3 объема. Залила их до краев водкой и настаивала 10 дней при комнатной температуре, периодически встряхивая. Принимала настойку по 1 чайн. ложке утром, перед завтраком, заливая водой. Пила месяц, не прекращая прием даже тогда, когда стало легче. После лечения ростками картофеля пропила курс настойки золотого уса (35-40 коленцев уса залила бутылкой водки, настаивала 20 дней). Настойку принимала по 1 чайн. ложке в день.

Л. Н. Лебедева, Пензенская обл.

Я два года лежал без движения, перечитал много литературы и... вылечил коксартроз

Несколько лет назад врачи поставили мне страшный диагноз — коксартроз III степени. Всегда считалось, что эта болезнь неизлечима. Я два года лежал без движения. За эти годы перечитал много литературы, в том числе по народной медицине. Предлагаю три народных средства, которые мне помогли в лечении коксартроза.

* Пропустите через мясорубку 3 лимона, 250 г корня сельдерея, 120 г чеснока. Все сложите в трехлитровую банку. Затем залейте крутым кипятком, закройте банку крышкой и укутайте в одеяло на ночь. Принимайте утром натощак по 70 г каждый день за 30 минут до еды в течение трех месяцев. Одной банки должно хватить на месяц. Храните в холодильнике.

* 200 г корня травы переступня белого перекрутите через мясорубку, залейте 400 г свиного внутреннего жира, проварите 5-7 минут на медленном огне, остудите и втирайте на ночь в больной сустав.

* Если у вас тянет сухожилия и мышцы, советую приготовить масло чистотела. Для этого 8 ст. ложек измельченных листьев и стеблей чистотела залейте 1 л оливкового масла, настаивайте 2 недели в теплом месте. Процедите и втирайте в больные места, желательно на ночь. Затем укутайтесь во что-то теплое.

И. Н. Охлопков, Кемеровская обл.

От запаха изо рта

*** Настой барвинка.** Залейте 1 ст. ложку измельченной травы барвинка 1 стаканом кипятка. Настаивайте и пейте как чай в течение дня.

*** Отвар чабреца.** Заварите 1 ст. ложку травы чабреца в 1,5 л кипятка, пейте вместо чая в промежутках между едой.

*** Отвар земляники.** На зиму заготовьте цветы и листья земляники. Заваривайте 1 ст. ложку смеси в 1/2 стакана кипятка, пейте по нескольку глотков в промежутках между едой 7-8 раз в день. Если есть возможность, в сезон ешьте побольше ягод земляники.

*** Корочки лимона с сахаром.** Перекрутите на мясорубке корочки лимона, добавьте 1 десертную ложку сахара. Принимайте на кончике чайной ложки через 10-15 минут после каждого приема пищи.

*** Мед.** Несколько раз в день в промежутках между приемами пищи съедайте по 1 ст. ложке меда.

Лекарь с подоконника

Герань

ЭТО ПРОСЛАВЛЕННЫЙ ЛЕКАРЬ, СПОСОБНЫЙ БОРОТЬСЯ СО МНОГИМИ НЕДУГАМИ.

*** При стенокардии и аритмии** приготовьте настойку из листьев герани душистой. Набейте свежими листьями 2/3 объема стеклянной или эмалированной посуды, доверху залейте водкой, настаивайте 2 недели. Принимать надо по 15-20 капель на 1 ст. ложку воды за 15 минут до еды. Курс лечения длительный, не менее полугода.

*** При воспалении уха** можно использовать эту же настойку. Смочите в ней тампончик, отожмите и вложите в слуховой проход. Или смочите салфетку и приложите к уху снаружи, а сверху — компрессную бумагу и вату, голову повяжите платком. Если надо, смените компресс на свежий через 2 часа. Настойка также используется для компрессов при ревматизме, невралгии и артрите.

*** От ожогов, язв, обморожений, а также ангины, стоматита и дерматоза.** Приготовьте жирное гераниевое масло. Для этого 5-7 листочков герани душистой залейте 50 мл горячего растительного масла, настаивайте до остывания, профильтруйте. Повторите всю процедуру 3-5 раз, так как при этом концентрация эфирных масел повышается.

*** При лечении кишечных заболеваний и гастритов** поможет отвар из листьев растения. Измельчите 1 ст. ложку листьев, залейте 1 стаканом кипятка, подержите на водяной бане около 5 минут. Отвар процедите, отожмите и долейте кипяченой водой до исходного объема. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Женские проблемы

Воспалились придатки...

НЕ ЖДИТЕ, ЧТО ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ САМО РАССОСЕТСЯ. ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ЭТО, КАК ПРАВИЛО, БЕЗДЕТНОСТЬЮ, СЕМЕЙНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ.

Три врага женщины

* Провоцирует воспаление придатков переохлаждение. Если женщина по незнанию или следуя моде не утепляет ноги, нижнюю часть туловища и ягодицы, она потенциальная посетительница кабинета гинеколога.

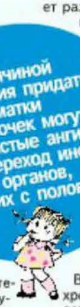
* Враг номер два —это запоры.

* Враг номер три — это неудовлетворенность при половой жизни. Отсутствие оргазма прямо влияет на поддержание хронического воспаления придатков и часто проявляется тягостной длительной болью внизу живота. Но изначально причиной воспаления является инфекция.

Если воспаление диагностировано поздно...

... и если его не очень грамотно лечат, а женщина легкомысленно относится к лечению, считая это заболевание недостаточно серьезным, то патологический процесс распространяется и на другие органы. Страдают кишечник, вся мочеполовая система, почки. Страдает менструальный цикл, затрудняется возможность наступления беременности. Если воспалительный процесс продолжается 8-10 лет, то часто нарушается созревание яйцеклеток, а воспаление маточных труб заканчивается рубцеванием и, как следствие, их непроходимостью. Итог — бесплодие. Воспаление придатков матки провоцирует еще и внематочную беременность.

Причиной воспаления придатков матки у девочек могут быть частые ангины, а также переход инфекции с органов, соседних с половыми.



Нельзя глотать таблетки бесконтрольно

Сама женщина вряд ли в силах поставить себе диагноз, бесконтрольно глотая обезболивающие и антибактериальные препараты. Проследить, когда наступило полное излечение, невозможно, не сделав соответствующие анализы. И все из-за чрезмерного употребления антибиотиков. Если раньше болезнь начиналась остро: жар, боль и т. д., то теперь начало заболевания чаще всего проходит бессимптомно.

Традиционное исследование яичников при помощи рук не идеально. Из-за него случаются две самые распространенные ошибки. Первая, когда хроническое воспаление придатков матки принимают за какое-то другое заболевание. И наоборот, случается, что врач ставит диагноз хроническое воспаление придатков, а его там нет. Но женщину упорно лечат от воспаления придатков. А так как лечат не теми средствами, которыми нужно, боль остается и прогрессирует.

При диагностике возможны ошибки

Но иногда и объективные методы исследования не способны ответить на все вопросы. УЗИ, лапароскопия и все другие методы не полностью позволяют диагностировать заболевание. Самым убедительным считается диагноз после лапароскопии. Однако здесь тоже возможны ошибки.

Проблема лечения — уничтожение микробов и повышение сопротивляемости организма. Главное, при помощи лабораторных исследований выявить конкретного возбудителя, а потом подобрать то лечение, которое необходимо в конкретном случае. Если болезнь зашла слишком далеко — прибегают к физиотерапии. Уже после первой процедуры врач должен убедиться в том, что выбрал именно то лечение, которое оказывает необходимое действие. Да-да! После первой же процедуры. Ненужное лечение лишь исказит картину болезни и точно навредит, если продлится месяц, а то и дольше. Если нет эффекта от лечения, то, вероятнее всего, неправильно поставлен диагноз. Откажитесь от лечения и от такого специалиста. Ведь неграмотное лечение нередко провоцирует развитие эндометриоза, миомы матки.

К сожалению, сегодня даже у малолетних девочек может быть воспаление придатков матки, чего не было раньше. Причинами болезни у девочек могут быть частые ангины, а также переход инфекции с органов, соседних с половыми.

Сама болезнь не рассосется

Все женщины, страдающие хроническим воспалением придатков, должны постоянно наблюдаться у одного врача и не метаться между разными докторами, даже с профессорскими званиями. Медицинская практика показывает, что первый вариант надежней.

Нельзя без проблем жить с воспалением придатков в надежде, что болезнь рассосется. Заканчивается это, как правило, бездетностью, семейными проблемами и инвалидностью, если болезнь становится хронической.

Что еще может привести женщину в группу риска? Беспорядочная половая жизнь, аборты и отказ от лечения. Пресловутый мини-аборт может привести к таким же последствиям. Поэтому после него надо делать то же самое. 2-3 физиотерапевтические процедуры, которые помогут облегчить последствия.

Е. В. Вишнякова, гинеколог, врач высшей категории

Актуально

■ ВЕСНОЙ У МУЖЧИН САМЫЙ НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ПОЛОВОГО ГОРМОНА ТЕСТОСТЕРОНА, А ЗНАЧИТ, И УРОВЕНЬ ЛИБИДО.

■ МАКСИМАЛЬНО СЕКСУАЛЬНЫ МУЖЧИНЫ ЛЕТОМ.

В ШИШКАХ ХМЕЛЯ СОДЕРЖАТСЯ ОСОБЫЕ ЖЕНСКИЕ ГОРМОНЫ – ЭСТРОГЕНЫ, КОТОРЫЕ ПРИ СУШКЕ РАЗРУШАЮТСЯ, ПОЭТОМУ ЖЕНЩИНАМ ЛУЧШЕ ПИТЬ ЧАЙ ИЗ СВЕЖИХ ЦВЕТОВ И ШИШЕК, А МУЖЧИНАМ – ИЗ СУХИХ.

Кошмарики

В Дагестане отец задушил 14-летнюю дочь, сбежавшую с 34-летним женихом. Он заявил, что девочка опозорила его род. Убитый горем мужчина пришел в полицию сам...

14-летняя Патимат за пару дней до трагедии убежала из дома. А когда вернулась, сказала родителям, что давно встречается с парнем, беременна от него и скоро придут родственники жениха — свататься. Взбешенный отец вывел дочь во двор и стал душить. Когда девушка перестала дышать, он утопил тело в канаве рядом с домом. Вернувшись домой, объяснил жене, что Патимат сбежала. Однако долго отец молчать не смог. На третий день после убийства он пришел в полицию. Сейчас следователи ищут жениха девушки. 34-летний разнорабочий Магомед трудился на семью Патимат. У него уже есть одна жена, с которой Патимат успела даже подружиться. Саму Патимат мужчина планировал сделать своей второй супругой. Кстати, оказалось, что она не была беременна.

Проверено на себе

Миому лечила боровой маткой

Два года назад у меня обнаружили две миомы размером 2х6 и 2х4 см. Соседка посоветовала полечиться боровой маткой. Купила я эту травку и приготовила настойку. 100 г травы залила 0,5 л водки, настаивала 2 недели в темном месте. Пила по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 лет. Каждые 10 дней делала 10-дневный перерыв. Летом настойку не принимала, только осенью, зимой и весной. За первый год избавилась от одной миомы, за второй — от второй.

И. Н. Романова, Липецкая обл.

Медовый сельдерей от простатита

У меня есть проверенный рецепт, который годится как для лечения предстательной железы, так и для профилактики простатита, аденомы. Смешайте в равных весовых частях порошок из семян сельдерея и натуральный пчелиный мед. Смесь принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день, запивая отваром из листьев березы. Для его приготовления 1-2 ст. ложки измельченного сырья залейте 0,5 л горячей воды, прокипятите 10 минут, дайте настояться, процедите и принимайте по 50 мл.

И. Никольский, Магнитогорск

Вы просили рассказать — *На приёме у гинеколога*

Полип в матке

Еще совсем недавно полипы в матке и полипы шейки матки считались проблемами взрослых и рожавших женщин. Однако в последнее время они все чаще обнаруживаются у девушек-подростков и у женщин после климакса.

Полип матки или полип эндометрия считается доброкачественным очаговым разрастанием слизистой оболочки эндометрия из стенки матки в полость. У всех женщин разрастание полипов происходит на фоне хронических воспалительных процессов. По своим размерам полип эндометрия может быть от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров, чаще всего иметь округлую или овальную форму, быть единичным и множественным, на ножке и без нее.

В любом случае точный диагноз ставится только после обследования. Менструальный цикл сохраняется неизменным, если полипы эндометрия развиваются на фоне здорового эндометрия, но при этом могут появляться сукровичные выделения между и перед месячными. Также менструация может быть обильной. Но даже если существуют все эти симптомы, ставить окончательный диагноз рано. Только врач после необходимых исследований может подтвердить или опровергнуть диагноз. Иногда достаточно исследовать шейку матки с помощью специального зеркала, чтобы диагностировать полипы шейки матки. Они, как виноградная гроздь, свисают с нее в виде розоватых образований. Если же врач посчитает, что такого обследования недостаточно, то назначит дополнительные исследования — кольпоскопию, метрографию или гистероскопию. При кольпоскопии врач производит полный осмотр влагалища при помощи специального светового прибора. Для осмотра полости матки используют другую процедуру — гистероскопию. А рентгенологическое исследование полости матки называется метрографией.

При воспалении матки цветки бульденежа сложите в литровую банку доверху, залейте 0,5 л водки, закройте крышкой и поставьте на 2 недели в темное место. Цветки накладывайте на низ живота на 2 часа.

Полипы шейки матки являются доброкачественными новообразованиями и сами не представляют опасности для здоровья, однако из-за постоянных кровотечений приводят к развитию железодефицитной анемии. Кроме того, гинекологи считают полипы матки предраковым заболеванием, поэтому их нельзя оставлять без лечения. Учитывая, что одной из главных причин развития полипов в матке является нарушение гормонального фона, полипы служат своеобразным сигналом, что с зачатием ребенка и его вынашиванием у женщины могут быть проблемы. Так что разумнее избавиться от полипов и обследоваться на наличие нарушения гормонального фона. Если эти нарушения будут обнаружены, надо будет пройти соответствующий курс лечения. Только после этого стоит планировать рождение ребенка. Если беременность, даже незапланированная, наступила, паниковать не стоит: даже самый крупный полип не опасен. В этом случае лечение женщине назначают после родов.

Н. Ф. Зубенко, гинеколог, врач высшей категории

Вернулась после прогулки с сыном, а грудь каменная

Это случилось 20 лет назад, когда у меня родился сыночек. Молодая была, не береглась. Вернулась как-то после очередной прогулки с сыном, а через 2 часа груди стали каменными, невозможно было дотронуться, молоко не шло, поднялась температура. Не знаю, чем бы все закончилось, если бы к нам не зашла соседка. Она меня просто спасла! Почистила 4 большие луковицы, разрезала их на половинки. Кастрюлю с водой поставила на плиту. Когда вода закипела, бросила туда лук и подождала, пока он не стал горячим. Затем 4 половинки положила на одну грудь, а 4 — на другую. Обвязала меня простыней и заставила надеть теплую кофту. Держала я этот компресс, пока лук был теплый. Затем соседка заставила сразу же сцедить молоко — оно полилось фонтаном! После такой процедуры температура быстро спала, боль прошла, а грудь стала мягкой.

И. Н. Охромеева, Пензенская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Заболело колено? Ищите хламидии

Заболело колено, поясница, появились признаки уретрита и ломота во всем теле, поднялась температура. Растирки не помогают? Правильный диагноз болезнь Рейтера поставят венеролог и ревматолог. Болезнь суставов, сопровождаемую болью и хромотой, вызывает микроб, а точнее — хламидия.

ГДЕ МОЖНО ПОЙМАТЬ ХЛАМИДИЙ?

В 90% случаев — при незащищенном сексе. Остальные 10% — используя чужие влажные полотенца или купаясь в бассейне или сауне, где не обеззараживают воду. Но чаще всего болеют люди, имеющие много половых партнеров.

К КАКОМУ ВРАЧУ ИДТИ?

Если спохватиться на стадии уретрита и правильно его пролечить, синдром Рейтера можно задушить в самом зародыше. Убедительно рекомендуем при появлении малейшего дискомфорта при мочеиспускании и мужчинам и женщинам бежать к врачу. Были случаи, когда человек переболел синдромом Рейтера, потом снова инфицировался, но на стадии уретрита его вылечивали, не допуская воспаления суставов. К кому идти? Не к терапевту и не к участковому врачу! Нужен уролог или дерматовенеролог.

Дело в том, что для хламидийного уретрита срок и схемы приема препаратов свои, особые. Обязательно нужно обследоваться на сопутствующую флору, особенно на трихомонад. Хламидии паразитируют в трихомонадах и благополучно переживают там атаки антибиотиков. А когда трихомонады гибнут, хламидии остаются живыми, и человек заражает сам себя. Если же время упущено, начнут болеть суставы. Тогда опять-таки нужен не хирург, а ревматолог. Опытный ревматолог даже по виду суставов определит болезнь Рейтера и не спутает ее ни с чем другим. А подтверждением будут сопутствующие признаки — уретрит и конъюнктивит.

СОПУТСТВУЮЩИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

Кроме суставов ног в болезненный процесс при синдроме Рейтера часто вовлекаются поясница и позвоночник, особенно шейный отдел. Для подтверждения диагноза придется сделать рентгеновские снимки таза и позвоночника. Характерны поражения кожи, а у мужчин в 40% случаев воспаляется головка полового члена — диагностируется баланит или балонопостит, когда вместе с головкой страдает и крайняя плоть.

БУДЕМ ИСКАТЬ ПРИЧИНУ БОЛЕЗНИ

Сначала нужно, чтобы в лабораторных исследованиях обязательно выявились хламидии. Зачем это, если хламидийная природа болезни Рейтера уже доказана? Почему обязательно требуется их найти? Дело в том, что хламидии в организме человека могут переходить в особую форму: находятся внутри клеток и хранятся там, как в банке. На таких хламидий лекарства не действуют, и прием антибиотиков совершенно лишен смысла. Чтобы уничтожить хламидий, сначала нужно их разбудить. И если при болезни Рейтера хламидии не обнаруживаются, надо знать: они все равно есть, нужно искать. Обычно это бывает у женщин — у них хронический хламидиоз обнаружить трудно, особенно если «до того» по какой-то причине принимались антибиотики. Просыпаются хламидии от инъекций специальных препаратов, причем часто приходится назначать два, три и четыре курса, прежде чем в соскобе с шейки матки или из уретры наконец-то будут положительные результаты.

ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО — ЗНАЧИТ ВДВОЕМ

Лечиться надо вместе со своим половым партнером. Причем обычные дозы и методики лечения хламидиоза, которыми пользуются венерологи и урологи, не помогут. Если развился артрит, лечение требует иных подходов! И дозы антибиотиков, и схемы их приема при синдроме Рейтера требуются более длительные. Партнер больного проходит точно такой же курс лечения, хотя у него не только суставы не болят, но вообще никаких жалоб нет. Антибиотик придется принимать целый месяц, не меньше. Ведь при развившемся артрите выведение хламидий — дело непростое: процесс уже распространился на суставы, лимфатическую систему, другие органы.

КАКИЕ АНТИБИОТИКИ ПОМОГУТ?

Тетрациклины, макролиды (эритромицин, «Кларитромицин», «Сумамед») и фторхинолоны. Причем лучше использовать какой-то один антибиотик. Бывает, врач назначает сразу несколько препаратов — и тетрациклин, и макролид, и фторхинолон. Но если какой-то из них не сработал (неизвестно, какой именно), врачу труднее подобрать другой препарат. Вместе с антибиотиками надо принимать противогрибковые препараты и обезболивающие: ведь артрит — это боль. А гормональные таблетки (кортикостероиды) для лечения суставов при болезни Рейтера абсолютно неэффективны. Их можно только вводить инъекцией в сустав, и бывает достаточно всего нескольких процедур.

ЕСЛИ ХЛАМИДИИ ОСТАЛИСЬ

Пролечились? Через один, два, три месяца требуется сдать анализы на хламидии. Они отрицательные? Тогда можно говорить о выздоровлении. Но приблизительно у четверти заболевших с хламидиями справиться не удается. Часть их может спать в организме и когда-нибудь снова дать себя знать. В таких случаях человек снова ощущает где-то дискомфорт: то один сустав заболит, то другой... Нужно вновь сделать рентгеновские снимки таза и стоп и сравнить их с прошлыми снимками. Если наросты на тазовых костях увеличились или появились пяточные шпоры, значит, процесс не остановился и придется продолжать лечение.

А. Н. Курбатов, венеролог, доктор медицинских наук

Травки помогут в постели

* Смешайте в равных частях имбирный порошок с медом и принимайте по 1/2 чайн. ложки 2-3 раза в день.
* Залейте 1 ст. ложку цветков сирени 1 стаканом кипятка, настаивайте и выпейте в течение дня.
* Сварите в молоке репу, добавьте морковный сок и немного меда. Пейте по 1 стакану снадобья в течение дня.
* Подсушите на слабом огне семена кардамона, разотрите их в порошок и принимайте по 1 чайн. ложке, добавляя в пищу, чай или кофе.
* При лечении импотенции очень эффективен вареный на пару, печеный или сушеный лук. Принимайте его по 50-100 г 1-2 раза в день в течение 2-3 недель. После этого сделайте перерыв на неделю и повторите курс лечения.
* Корень сельдерея очистите, порубите, отварите и потушите на сковороде в небольшом количестве масла, добавив желток и мускатный орех. Съешьте горячим.
* Порошок ряски смешайте в равном соотношении с медом и съешьте в первой половине дня.
* 100 г измельченного корня калгана настаивайте в 0,5 л водки 2 недели. Принимайте по 25-30 капель в 16, 18 и 20 часов. Курс лечения — 30-40 дней, после чего сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение. Надо пройти 2-3 курса.

Для вас, мусью

Намотай на ус

Если лечение проведено правильно и человек избавился от хламидий, он полностью выздоравливает. Но расслабляться не стоит. При повторном заражении болезнь Рейтера возобновится с новой силой. Тот, кто испытал жуткую боль в ногах, пояснице и позвоночнике, от которой невозможно двигаться, кто посидел несколько месяцев на обезболивающих препаратах, не будет заниматься незащищенным сексом. Резервуары в саунах с холодной водой, где она не хлорируется, спортивные бассейны, а также общие мочалки и полотенца «подставят» не хуже. Во влажной среде хламидии выживают вне тела человека 4-5 дней.

Пригодится

КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СВОЙ ПСА

К великому сожалению, на ранних стадиях рак мочеполовой системы протекает бессимптомно. А когда появляются симптомы, помочь человеку бывает очень трудно. Как быть? Не пытаться лечиться чудодейственными препаратами: помазал больное место, съел «волшебную» пилюлю — и все в порядке! Так можно чудовищно навредить себе. Нужно знать как дважды два: малейший дискомфорт — например, изменился характер мочеиспускания, появились зуд и боль — надо идти к урологу и слушать только его советы. Ходить на осмотр к урологу должны все мужчины старше 45 лет. Каждый мужчина после 40, если хочет быть здоровым, должен знать свой ПСА (уровень простатспецифического антигена), как знает рост и вес. Норма для молодого мужчины — 2 нг/мл.

САМАЯ ВРЕДНАЯ ПОЗА ДЛЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Британские ученые нашли главного врага сперматозоидов. Медики пришли к выводу, что единственное, что наносит тяжелый удар по мужскому репродуктивному здоровью, — это сидячий образ жизни. Особенно вредным оказалось положение, так любимое многими мужчинами, — полулежа на диване перед телевизором. У мужчин, находящихся в такой позе более 20 часов в неделю, количество подвижных сперматозоидов снижается на 44%. У тех, кто хоть дважды в неделю посещает спортзал или плавает в бассейне, подвижных сперматозоидов вдвое больше.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПРОСТАТЫ

1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ И КОРЫ ФУНДУКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

На приёме у гинеколога — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

ВЫПАДАЕТ ШЕЙКА МАТКИ

При наполненном мочевом пузыре у меня выпадает шейка матки, а после опорожнения вправляется. Отчего это бывает? Посоветуйте, пожалуйста, какое-нибудь лечение.

Вера Н., Екатеринбург

Матка может выпадать по двум причинам. Первая — это удлинение шейки матки — элонгация. В этом случае проводят операцию по частичному укорочению или частичной ампутации шейки матки. Эта операция несложная, и через 2-3 дня женщину выписывают домой. Вторая возможная причина выпадения матки более сложная и связана со слабостью мышц тазового дна и опущением матки разной степени — из-за этого и происходит выпадение части шейки. В этом случае также проводят операцию, но она более сложная и требует длительной подготовки и обязательной послеоперационной реабилитации. Поэтому надо обратиться к врачу, чтобы найти причину выпадения шейки матки, и только после этого определиться с тактикой лечения.

ПРОКЛАДКИ МЕНЯЮ КАЖДЫЙ ЧАС

Мне 39 лет. Никогда не было проблем с менструальным циклом, а в последнее время он сократился. В первый день выделения настолько обильны, что прокладки меняю каждый час. В остальные дни — как обычно. С чем это может быть связано? Стоит ли обращаться к врачу?

В. Иванькова, Московская обл.

Вам обязательно надо обратиться к врачу и пройти УЗИ органов малого таза, поскольку у вас идет речь о нарушении менструального цикла. Это может быть из-за полипа, гиперплазии эндометрия или если в полости матки имеется субмукозный узел.

НА ШЕЙКЕ КИСТОЧКИ...

Мне 35 лет. При осмотре у меня на шейке матки обнаружили небольшие кисты. Предложили их удалить. Скажите, пожалуйста, каким способом это лучше сделать, если планируется беременность? Раньше были неоднократные прижигания. Как может повлиять рубец на шейке матки на беременность и роды?

Ольга, Алтайский край

Речь идет о кистозно-расширенных железах, так называемых набботовых железах. Эти кисты легко удаляют амбулаторно. Удалить их надо, так как они являются источником инфекции, тем более, что вы планируете беременность. Такие процедуры выполняют с помощью лазера, рубца практически не остается. Как поведут себя в родах рубцы на шейке матки от предыдущих прижиганий, прогнозировать трудно.

ЕСТЬ КИТАЙСКИЕ ТАМПОНЫ...

Слышала, что есть китайские тампоны на травах, которые уменьшают полипы. Это правда?

Ольга, Н. Новгород

Неграмотное использование трав лишь навредит. Появление полипов говорит об изменениях эндометрия. Они могут быть предвестниками миомы матки или сопровождать ее. Кроме того, полип в матке мешает забеременеть, сбивает гормональный фон. Не бойтесь чистки! Сейчас много хороших средств для наркоза, из которых выходишь за полчаса без каких-либо ощущений. Правда, стоят они дороже, но не стоит экономить на здоровье. После миниоперации вам придется почаще навещать врача, следить за гормональным фоном, возможно, пропить гормональные препараты.

С. В. Васечкина, гинеколог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Детство. куда мы спешим?

Детство экстерном — это эксперимент, результат которого непредсказуем. Это детство без игры, прыжков на кровати, лепки куличиков...

Мамы трехлеток обеспокоенно спрашивают друг друга: «Вы уже читаете «Волшебника Изумрудного города»?» И конечно они читают. Про волшебника, про Питера Пена, про Нильса. А ведь эти книги рекомендованы для младшего школьного возраста.

Отчасти взрослых можно понять: в книжных магазинах столько хороших детских книг! С картинками на каждом развороте! А то, что не для трехлеток, — что ж, это индивидуально.

Школа тоже предъявляет к детям повышенные требования. Взрослые убеждены: поступая в первый класс, ребенок должен читать, писать и считать.

ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ

Урок в группе «от двух до трех лет» в одном из детских садов. Педагог предлагает малышам потрогать карточки с буквой и назвать предметы, начинающиеся на эту букву. А Тимур спрыгивает со стула и устремляется в спортивный зал. Его не интересуют ни лепка, ни буквы, ни пазлы, ни стишки. Его интересует только сухой бассейн. Воспитатель идет за мальчиком и водружает его обратно на место, ей хочется, чтобы мальчик сидел тихо и выполнял задания, как остальные. После нескольких таких занятий педагог мягко намекает маме, что в силу личных особенностей Тимур не готов к ним. И мама обиженно заявляет: «Вы просто не смогли заинтересовать моего сына. Мы пойдем другой центр».

Есть мнение, что детский мозг способен впитывать много информации в самом юном возрасте, а после трех уже будет поздно.

А мальчику в два с половиной года нужны вовсе не азбука и загадки, а детская площадка с горками, песочница, домашний спортивный уголок. Не зря ведь Тимур так рвется в этот несчастный сухой бассейн и готов полтора часа в нем купаться, кидать шарики туда-сюда и визжать от удовольствия!

Многие родители сейчас отмечают дни рождения своих детей в кафе. Это удобный и веселый вариант для школьников, которые любят шумные игры на большой территории, но для 3-4-леток такой праздник — не праздник! В этом возрасте дети часто прячутся за родителей и могут испугаться переодетых аниматоров. В чем тогда радость праздника для малыша? Может, стоит подумать и ненадолго остановиться в спешке сделать свое чадо «не хуже других», насладиться моментами детства и дождаться, когда до некоторых вещей ребенок дорастет? Можно настойчиво, сквозь детские слезы и ругань взрослых добиваться того, чтобы годовалый малыш ходил на горшок. А можно подождать, когда он сам спокойно его освоит. Можно несколько месяцев показывать ребенку карточки с буквами и гордиться тем, что к двум годам малыш назовет 26 букв алфавита. А можно повесить дома плакат с азбукой и выучить веселую песню про буквы за несколько дней, когда ребенку будет 4 года.

У каждого малыша свой темп развития. Один ребенок быстро бегает в год, а другой делает первые шаги ближе к 15 месяцам. Кто-то увлеченно играет с буквами и цифрами и за один день без помощи каких-либо методик начинает самостоятельно читать, а другого буквы заинтересуют лишь на подготовительных занятиях к школе, зато к этому времени он уже два года будет кататься на горных лыжах и двухколесном велосипеде.

ИСТОРИЯ ВТОРАЯ

Севу отдали в школу в 4,5 года. Вообще-то в первый класс по возрасту должен был идти его старший брат. Но Сева в 4 года умел хорошо читать, знал цифры, цвета, геометрические формы, логически мыслил, без проблем отыскивал отличия на картинках и умел составлять связный рассказ по иллюстрациям. И родители, посчитав сына одаренным, отправили его учиться в первый класс вместе со старшим братом. Он учился на 4 и 5. Ни оценки, ни поведение на уроках не вызывали вопросов у учителей. Но удивительнее всего было то, что Сева ничем не выделялся и в лучшую сторону. К средним классам разница стала заметной. Сева был самым маленьким по росту в своем классе. Ему стало сложнее, чем другим, общаться со сверстниками. Одноклассники опережали его как в физическом, так и в психологическом развитии. Чувствовалось, что мальчику не хватает житейского опыта, чтобы глубже понять некоторые предметы. После девятого класса Сева поступил в колледж, но учиться в нем не смог. Он оказался маленьким в среде незнакомых ему больших детей. Сделав перерыв в год, Сева вернулся в школу. Его приняли в 10 класс того набора, в котором он должен был учиться, если бы пошел в школу с 6 лет.

Детство экстерном — это эксперимент, результат которого непредсказуем. И куда мы торопимся? Признайтесь: причина — просто родительские амбиции.

Н. И. Егорова, психолог

Не навреди

* Пищу для малыша старайтесь готовить только на один прием. Никогда не предлагайте ребенку то, что он не доел в прошлый раз. И уж тем более не готовьте с вечера на завтра.
* Малышу нельзя давать грибные бульоны и супы. Они очень тяжело усваиваются растущим организмом, а также довольно высок риск отравления.
* Не стоит давать ребенку до 1,5 лет супы из крольчатины, постной свинины и говядины. Категорически запрещено давать малышам солянку.
* С осторожностью вводите в меню малыша телятину: она совсем нежирная, но легко может стать причиной аллергии.
* Для приготовления куриного бульона используйте нежирные части курицы, сняв с нее кожу. Мясо варите в большом количестве воды.
* Рыбные бульоны надо вводить детям с 3 лет, начиная с нежирных сортов рыбы.

Пригодится

ДЕТСКИЙ КРЕМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ХОЛОДНЫМ

Где вы обычно храните детский крем? Да где придется. Вот только на полочке в ванной ему не место, а в холодильнике — в самый раз. В холоде детский крем не теряет свои полезные свойства в течение года, а если положить тубу в шкафчик, ее содержимое состарится за 5-6 месяцев. Не кладите также крем в места, доступные солнцу: он испортится еще быстрее.

АЛЛЕРГИЯ НА КОРОВЬЕ МОЛОКО

Самое безобидное проявление аллергии на коровье молоко у ребенка — это покраснение щечек, шелушащаяся кожа. У некоторых ребятишек проблемы могут быть посерьезнее — у них возникает крапивница (высыпания в виде волдырей), атопический дерматит либо отек Квинке. Вы исключили коровье молоко из рациона малыша и аллергическая реакция сразу или со временем исчезла? Теперь вы точно знаете — его организм плохо реагирует именно на этот продукт.

На приёме у дерматолога — *Кожные проблемы*

Язвочки на коже

ОПРЕЛОСТИ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОЯВЛЯЮТСЯ НА ТЕЛЕ РЕБЕНКА ТАМ, ГДЕ ПЕЛЕНКА ИЛИ ПАМПЕРС ПЛОТНЕЕ ВСЕГО ПРИЛЕГАЮТ К КОЖЕ.

Причина — неправильный уход

Чаще всего опрелости возникают из-за неправильного ухода за ребенком. Не только молодые родители, но и даже самые опытные и заботливые мамы нередко сталкиваются с этой проблемой: ведь кожа малыша настолько чувствительна, что может реагировать на самый незначительный раздражитель, поэтому все предвидеть просто невозможно.

Парниковый эффект

Источником многих бед является мокрая кожа, лишенная доступа воздуха. Влага, которая не испаряется с поверхности кожи, постепенно разъедает эпидермис, вызывая покраснение и зуд. Так что пот или вода, оставшаяся на теле после купания, легко могут вызвать опрелость. Но во много раз хуже, когда кожа ребенка контактирует с мочой. Аммиачные соединения, содержащиеся в ней, вызывают сильнейшее раздражение, которое так и называется — аммониевый дерматит. Опрелости чаще всего появляются там, где пеленка или памперс плотнее всего прилегают к коже. Паховые складочки, бедра, талия и попка малыша больше всего подвержены подобным неприятностям. Существует три степени опрелостей.

* При легкой степени на коже видно лишь покраснение, целостность эпидермиса не нарушена: нет ни трещинок, ни эрозий.
* При опрелости средней степени на раздраженной, яркокрасной, мокнущей коже заметны отдельные очаги эрозии.
* При тяжелой степени эрозии сливаются друг с другом, образуя одну большую, плохо заживающую рану.

Как лечить?

С легкими опрелостями родители могут справиться самостоятельно. Нужно лишь соблюдать два основных принципа — сухость и чистоту. Прежде всего, надо регулярно менять пеленки и памперсы, чтобы влага не успевала нанести вред нежной коже ребенка. Также надо купать малыша с отварами лекарственных трав, например, ромашки, душицы, коры дуба. При мокнущей коже особенно хороша дубовая кора. После ванночки каждый участок кожи, каждую складочку ребенка нужно нежно промокнуть чистой хлопчатобумажной тканью. Но даже после тщательного просушивания малышу надо устроить воздушную ванну — просто оставить его полежать голеньким на сухой пеленке 10-15 минут. Затем кожу надо как следует припудрить детской присыпкой, которая впитает в себя все остатки влаги. Или же воспользоваться специальными средствами по уходу за кожей ребенка.

Не все так страшно

Если правильно соблюдать все правила гигиены, то легкие опрелости, как правило, проходят сами за несколько недель. Если же ситуация запущена, то выздоровление может затянуться на несколько месяцев. В этом случае не обойтись без специальных мазей, которые ускорят затягивание кожных язвочек. Самостоятельно лечить сложные опрелости не рекомендуется, надо обязательно обратиться к врачу. И не стоит затягивать с визитом к педиатру, иначе последствия могут быть очень неприятными. Дело в том, что язвочки на коже — входные ворота для инфекций, они могут загноиться, и тогда ребенку потребуется более длительное и тяжелое лечение.

Л. В. Васнецова, педиатр, врач высшей категории

Ситуация

Малыш не дышит?

У новорожденных на третьем месяце жизни может останавливаться дыхание. Очень короткие периоды не представляют никакой опасности. Если же малыш не дышит более 30 секунд, немедленно вызывайте врача. На что обратить особое внимание?

* Остановка дыхания произошла во время сна или когда ребенок бодрствовал.
* Это случилось, когда малыш спал, ел, плакал, срыгивал, кашлял или судорожно хватал ртом воздух.
* Его лицо стало бледным, синим или красным.
* Изменился характер плача ребенка (например, его тон стал значительно выше).
* Тело малыша стало вялым, застывшим. Или он продолжал двигаться нормально?
* Замечали ли вы раньше, что ребенок часто, шумно дышит?
* Храпел ли он?
* Как вы вернули его к жизни и сколько времени на это потребовалось?

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спрашивали? Отвечаем

ПОЧЕМУ РУЧКИ СТАНОВЯТСЯ ХОЛОДНЫМИ?

Сыну почти 2 месяца. Когда во время бодрствования лежит на диване, его ручки моментально становятся холодными, хотя до этого были теплыми. А когда он лежит рядом с мамой — теплые. Дома нормальная температура. Наш педиатр считает, что это особенности нервной системы малыша.

Олег, Рязанская обл.

Педиатр правильно говорит: нервная и сосудистая системы связаны. Замерз ли ребенок, можно проверить по кончику носа. Если ребенку тепло, он должен быть теплым. А вам нужно больше времени проводить с малышом, обнимать его, брать на руки, ощущать контакт «кожа к коже».

АЛЛЕРГИЯ НА СОЛНЦЕ ИСЧЕЗНЕТ?

Считается, что летом на солнце все аллергические проявления у ребенка проходят. Так ли это?

И. Новикова, Пермь

На солнце исчезают кожные высыпания, которые вызваны пищевой аллергией. Но есть дети с повышенной чувствительностью к солнечному свету. У них летом может развиться фотодерматоз. Поэтому, если у ребенка на солнце усиливаются кожные высыпания, его надо держать в тени, надевать одежду с длинными рукавами и легкие длинные брючки. Лицо и открытые участки тела надо обязательно обрабатывать специальными лечебными (не косметическими!) защитными кремами от загара, не пропускающими ультрафиолетовые лучи.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ПЕРИНАТАЛЬНУЮ ЭНЦЕФАЛОПАТИЮ?

Моему сынишке поставили диагноз перинатальная энцефалопатия, но никакого лечения пока не назначили. Что это за заболевание и чем это может грозить в дальнейшем?

Ю. Чумакова, Екатеринбург

У ребенка первого года жизни в результате внутриутробной инфекции, патологии плаценты, повышенного давления у мамы или других причин, приводящих к нарушению кровоснабжения плода, возникают временные нарушения в развитии центральной нервной системы. Это и есть перинатальная энцефалопатия. Чаще всего вместе с развитием ребенка эти изменения исчезают. Тем не менее для того, чтобы ребенок после первого года жизни был абсолютно здоров, ему проводят курсы массажа и лечебной физкультуры, иногда назначают лечение у остеопата. Такие детки обязательно должны как можно больше гулять, надо стараться, чтобы они не болели вирусными инфекциями. Только в некоторых случаях для лечения используют медикаменты.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ШАНТАЖ?

Я вышла замуж за мужчину, который один воспитывал 10-летнего сына Сашу. Мы с мужем решили родить ребенка и сказали об этом сыну. Теперь он угрожает, что уйдет жить к бабушке, если появится малыш. Как на это реагировать?

Татьяна П., Санкт-Петербург

Мальчик вас шантажирует. Скажите ему, что он волен поступать, как считает нужным, но вам это будет неприятно и больно. Не вступайте в дискуссию с ребенком, но помните, что его шантаж — это ревность и страх потерять любовь и внимание отца. Будьте к пасынку снисходительны и терпимы.

При ночном недержании мочи давайте ребенку по 1 чайн. ложке меда на ночь. Или перед едой 1 чайн. ложку меда растворите в 1/2 стакана теплой кипяченой воды. Медовый раствор давайте 2 раза в день.

МОЖНО ЛИ МАМЕ КОФЕ ПИТЬ?

Я постепенно начала отлучать дочку от груди — перестала давать ее днем. До беременности очень любила крепкий кофе с лимоном. Можно ли мне пить его утром, если дочке даю грудь в 7-8 часов вечера, а потом только на засыпание, в 22-23 часа?

Ирина Н., Пермский край

Кофе пить вам сейчас можно, да можно было и раньше, только в меру. Но на некоторых детей кофеин действует возбуждающе, поэтому лучше в первые месяцы ограничивать потребление крепкого кофе и чая до 1-2 кружек в день. Если вы даете дочке грудь только вечером, то свободно можете пить кофе. Главное — помните, что максимальное содержание кофеина в молоке оказывается через 1-2 часа после того, как вы выпьете чашку кофе, а время полувывода кофеина из организма составляет 4,5-5 часов. Вот и исходите из этих расчетов.

КАКИМИ ИГРАМИ РАЗВИВАТЬ МЕЛКУЮ МОТОРИКУ?

Моему сыну 2 года. Когда пошли в садик, начал заикаться. Подскажите, пожалуйста, какими играми нам лучше развивать мелкую моторику?

Игорь И., Краснодарский край

Для развития мелкой моторики ребенку необходимо рисовать каракули, откручивать мелкие винтовые крышки, разворачивать завернутые в бумагу предметы, хватать движущийся предмет, разрывать бумагу, нанизывать на шнур большие бусины, переливать жидкость из одной емкости в другую, складывать бумагу пополам, раскатывать пластилин, резать бумагу ножницами и т.п.

ЧТО ХРУСТИТ У ДОЧКИ?

Дочке 10 месяцев. Когда беру ее на руки, часто у нее что-то похрустывает. Отчего такое может быть? Не опасно ли это для ребенка? Ортопед ничего не нашел.

Ольга Никонова, Ростовская обл.

Не волнуйтесь, с вашей малышкой все в порядке. Просто у некоторых детишек раннего возраста суставные связки бывают слишком тугими и издают хруст при растягивании. Когда ребенок начнет ходить и больше двигаться, его связочки постепенно разработаются и перестанут хрустеть. Ускорят этот процесс массаж, плавание и гимнастика — сгибание и разгибание ручек и ножек в разных суставах, присаживание за ручки из положения лежа (ножки в это время надо придерживать), наклоны туловища.

О. В. Белова, педиатр, врач высшей категории

■ БЕЛОКОЧАННУЮ КАПУСТУ КРОХАМ ДО ГОДА ЛУЧШЕ НЕ ДАВАТЬ, ТАК КАК ОНА ВЫЗЫВАЕТ ГАЗООБРАЗОВАНИЕ.

■ ДЛЯ ДЕТИШЕК ПОСТАРШЕ СВЕЖАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНА, ЕСЛИ У НИХ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ ИЛИ У РЕБЕНКА БЫЛА ОПЕРАЦИЯ НА БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ.

■ БЕЛОКОЧАННУЮ КАПУСТУ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ В МЕНЮ МАЛЫША ПРИ ПРОБЛЕМАХ С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ, ЖЕЛУДКОМ И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКОЙ.

Всего одна шоколадка — и ребёнок заболел диатезом

АЙБОЛИТ

В 1,5 года у моего сынишки появился диатез. Я недоглядела, и малыш съел шоколадку. После этого все тело у ребенка покрылось коркой и волдырями, малыш сильно чесался, ночами не спал и плакал. Мази, которые прописал врач, не помогали. Я стала сама искать народные средства и нашла.

* В течение месяца утром натощак давала сыну на кончике чайной ложки яичную муку (измельчала в ступке), которую он запивал водой.
* Ранки смазывала нутряным растопленным жиром с дегтем (в соотношении 1:1).
* Купала сына в настое череды и ромашки, делала сосновые ванночки (заваривала сосновые иголки).
* Гречневую и рисовую кашу варила на воде без соли.

Через неделю после начала лечения кожа малыша стала очищаться, зуд прекратился, и вскоре все болячки на теле сына прошли.

Л. Н. Лопырева, Орловская обл.

Как там, у них?

Слова «садик» в Америке нет

ЖАЛЬ, НО ЗАЛЕЗТЬ В ЛУЖУ ПОРЯДОЧНЫЕ АМЕРИКАНСКИЕ ДЕТИ НЕ МОГУТ – ИХ ПРОСТО ЭТОМУ НЕ НАУЧИЛИ.

В Америке идеальные дети. За свои оценки в школе они отвечают так, как отец семейства за счет в банке. Если баланс нарушен, будет тебе и штраф, и наказание. Еще ребятишки отвечают за свои успехи в спорте, за чистоту в комнате и порядок в комоде. Носки с трусами никогда не могут оказаться рядом, потому что для всего в жизни есть свое место, и дети запоминают это навек.

* В Америке самые умные дети рождаются у самых ответственных родителей годам к 35.Очень часто дети успешных родителей, еще не научившись толком ходить, получают свою первую работу — идут в детский сад. Родители работают и дети тоже: с 7 утра до 6 вечера учатся быть самостоятельными, послушными, терпеливыми. Учатся жить в коллективе и ходить строем, используя на первых порах ленту с кольцами: каждый ребенок класса держится за свое кольцо, хвостик ленты достается учительнице. Малыши идут по коридорам, не высовываясь из строя и не забегая вперед.
* Все детские сады в США — частные, многие очень дорогие. Из самого дорогого ребенка могут исключить не за неуплату, а за неправильное поведение. Если малыш кусается, его наказывают: сажают на стул для размышлений. Не помогло? Ребенку грозит исключение из школы (слова «садик» в Америке нет). Родителям ставят условие: или вы идете к психологу и ребенок прорабатывает свою агрессию, или его исключают. Дети все понимают, ходят к психологу, а в классе разглядывают вывешенный на стене график собственного поведения, радуются, когда удается себя сдержать. К четырем годам ребенок, как правило, перестает кусаться, умеет сдерживать свои чувства.
* Американские дети в раннем возрасте ведут себя по-взрослому. Никогда не забывают сказать «пожалуйста», «спасибо», ложатся спать ровно в 7.30 вечера без напоминания, всегда убирают за собой игрушки. В общем, идеальные дети. С точки зрения российских психологов, иногда идеал — здорово, а иногда — нет. Детская психика не всегда выдерживает идеальный порядок и режим. Может быть, поэтому невроз навязчивых состояний сегодня очень распространенный диагноз среди американских детей. Для них даже выпускаются книги с такими названиями: «У тебя тоже это?». Такой пример: один семилетний мальчик всегда убирал вещи на свои места, не сажал пятна на одежду. Но однажды он заболел: придумал себе еще несколько «правильных» ритуалов: стал обязательно мыть руки после того, как включал или выключал свет, надевал сначала правый носок, а потом уже левый, старался спать только лицом к стене... Доктор объяснял родителям, что психика — хрупкая вещь и слишком много требований могут ее сломать. Но американская мама продолжает настаивать, что в ее детстве тоже все было по плану, и удивляется: «Разве порядка бывает много?» Да, бывает. Жаль, но залезть в лужу порядочные американские дети тоже не могут — их просто этому не научили.

Ещё та проблема

Если герпес появился в горле

ЧАСТО ГЕРПЕСОМ СТРАДАЮТ ДЕТИ, ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ РОДОВ МАТЬ БОЛЕЛА ГЕРПЕСОМ.

Это распространенное вирусное заболевание. Оно поражает лицо, губы и гениталии, но может появляться и на слизистых оболочках, например, в горле или на слизистых глаз.

Основная причина возникновения герпеса — снижение защитных функций организма. До этого момента вирус может долгие годы находиться в организме, ничем себя не проявляя. Часто герпесом страдают дети, если во время родов мать болела герпесом. Не исключено, что и ребенок родится с этим заболеванием. Именно дети новорожденного, грудного и младшего школьного возрастов чаще всего становятся пациентами с диагнозом носоглоточный герпес, или попросту герпес в горле.

Если герпес появляется в горле, ребенок очень страдает. Как правило, за 1-2 дня до появления сыпи повышается температура до 38-39,5°С, начинает болеть горло. Затем на слизистых оболочках глотки по одной ее стороне обнаруживаются высыпания. Боль может чувствоваться не только в горле, но и отдавать в ухо, глаз. Впоследствии герпесные пузырьки оставляют после себя небольшие белесоватые рубцы, которые могут стать причиной невралгии тройничного нерва.

Лечат герпес горла теми же препаратами, что и обычный герпес, — «Ацикловиром» или «Валацикловиром». Курс лечения и правильную дозу рассчитывает только врач, исходя из возраста пациента. Если герпес вызвал невралгию, то придется лечиться и от нее. И еще принимать витамины B_1 и B_{12}.

Н. П. Кондратьева, педиатр

Для молодых мам

Если пропадает молоко, в литровую банку насыпьте 1 стакан сахара, влейте 1 стакан сливок (чем выше жирность, тем лучше, сухие не используйте) и долейте горячим свежезаваренным чаем, чтобы объем составил 1 л. Выпейте смесь сразу, пить с перерывами и частями нельзя. Обычно хватает 2-3 раз, чтобы молоко вернулось.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

У ДОЧКИ НА ТЕЛЕ ПОЯВИЛИСЬ ШЕЛУШАЩИЕСЯ ПЯТНА

Моей дочке 5 лет. Два месяца назад у нее пожелтели ладошки и на теле появились шелушащиеся бляшки, которые чешутся. Еще малышка жалуется на боли в животике во время еды. Я уже места себе не нахожу. Обращались к педиатру, она направила в кожвендиспансер. Там посмотрели на бляшки и сказали, что это пищевая аллергия и нужно исключить из рациона сладкое, красное и много чего еще. Порекомендовали смазывать бляшки «Преднизолоном». Все предписания врачей выполнили, но проблема осталась. Помажу «Преднизолоном» — проходит на время. Сдали анализы на глисты и на пищевую аллергию — ничего не подтвердилось. Я уже не знаю, что делать! Может, кто-то сталкивался с такой проблемой? Помогите советом!

Ольга Н., Красноярский край

ЧТО ИЗВЕСТНО О ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЕ?

Развейте мои сомнения! Что известно читателям «Айболита» о гиалуроновой кислоте? Не опасно ли ее вводить в суставы? Помнится мне, что несколько лет назад один врач сказал, что эти уколы не безобидны. Это так или я с чем-то путаю? Прошу откликнуться читателей «Айболита», которым в больной сустав вводили гиалуроновую кислоту. Вам это помогло? Как себя чувствуете после такой процедуры? Мои суставы давно скрипят и нуждаются в помощи. Мне уже 73 года, но еще хочется двигаться.

Зинаида Кайзер, Германия

ИЗ КИШЕЧНИКА НАЧАЛА ВЫХОДИТЬ СЛИЗЬ...

Мне 30 лет. Недавно из кишечника начала выходить слизь, постоянная боль внизу живота. Сдала анализы, сделала УЗИ органов брюшной полости, была на консультации у гинеколога — никаких отклонений не нашли. Сделала эндоскопическое обследование желудка и двенадцатиперстной кишки, обнаружили эрозийный бульбит. Прописали лекарства, пролечилась. Но из живота так и болит, и слизь выходит. Устала от постоянных хождений по врачам. Может, кто сталкивался с таким заболеванием? Как вылечились?

О. Н. Новикова, Пермь

ВРАЧИ НЕ ПОДТВЕРДИЛИ ФАКТ ИЗНАСИЛОВАНИЯ

У подруги случилась беда. Както ее сын ехал на машине, его остановила незнакомая девушка и попросила подвезти ее, а потом обвинила парня в изнасиловании. Ее мать потребовала деньги. Подруга попросила дать медицинское заключение. Врачи обследовали девушку и не подтвердили факт изнасилования. Мать девушки не успокоилась. Вскоре моя подруга столкнулась с ней возле храма. Та выкрикнула: «Все вы подохните!» С тот поры подруга, ее сын и муж стали нервными, болезненными, у них руки сами складываются на груди, как у покойников. А муж в такой позе просит свечку. Помогите! Мы не знаем, что делать! Вся надежда на читателей «Айболита».

Л. Моисеева, Светлоград, Ставропольский край

МНЕ УЖЕ 70 ЛЕТ, НО ХОЧЕТСЯ ЕЩЁ ПОЖИТЬ

В 2012 году мне поставили диагноз хроническая обструктивная болезнь легких средней степени тяжести, фаза ремиссии, эмфизема легких ДН II. Мне непонятен ни первый, ни второй диагноз. Много лет у меня был бронхит, его и лечили. Давно читаю «Айболит», но не помню, чтобы писали об этой болезни. В «Айболите» №2 за 2013 г. было напечатано письмо читательницы из Воронежа, в котором она писала, как сосед по даче излечился от эмфиземы легких. Мне уже 70 лет, но хочется еще пожить. Сад и огород придают мне силы. И еще: мой муж перенес операцию по удалению почки. Он очень любит растворимый кофе, пьет его большими кружками. Я считаю, что для единственной почки это большая нагрузка. Хорошо, что он не употребляет спиртное. Чем лучше питаться мужу и что пить?

В. Г. Кукина, Сарапул, Удмуртия

ПЛЕМЯННИК ЛЕЖИТ ПЛАСТОМ, ПОХУДЕЛ, ОТ ОТЧАЯНИЯ ПЛАЧЕТ

Уже три года не можем вылечить племянника от тяжелой депрессии. Не курит, не пьет, отец троих детей. Лежит пластом, похудел, от отчаяния плачет, что не может помогать жене. Один ребенок болен, нужно вывезти за пределы республики, но не на что. Лечился у психиатров, принимал антидепрессанты, возили по святым местам и к святым людям — немного отойдет, а потом снова приходит болезнь. Помогите нам, пожалуйста, вытащить парня из этого состояния. На читателей «Айболита» последняя надежда. Отзовитесь, умоляем!

Мадина Экаева, Чеченская Республика

ПЕРЕПРОБОВАЛА ПОЧТИ ВСЕ РЕЦЕПТЫ, НО ТОЛКУ НЕТ

Мне 72 года, уже 2 года неинсулинозависимый диабетик. В «Айболите» часто пишут об этой болезни. Перепробовала почти все рецепты, но толку нет: сахар ниже, чем 7,7, не падает. Хлеб не ем, похудела на 25 кг, а сахар держится. Подскажите, что можно есть, в каких дозах и в какое время суток делать забор крови? У меня есть глюкометр. Забор крови делаю раз в неделю — в субботу утром натощак, даже воду не пью. Делала анализ и до, и после еды — сахар то падал, то повышался. Давление поднималось до 220/130-140 мм рт. ст. Отвезли в реанимацию, откачали, предложили лечь в больницу, но только с моей пенсией в 5000 рублей там нечего делать. Еле на таблетки хватает, на всем приходится экономить. К роскоши не привычна, но и умирать не хочется. Ухаживать за мной некому — муж полуслепой, да и у меня зрение хромает. Вот так и живем...

Валентина Ивановна, Нальчик, КБР

НАРОСТ УДАЛИЛИ ВМЕСТЕ С НОГТЕМ

Под ногтем большого пальца ноги стало что-то расти. Боли не было. Нарост удалили вместе с ногтем. Взяли биопсию. После исследования в лаборатории поставили диагноз хондрома. Спустя время нарост снова появился на том же месте и стал расти. Опять удалили. И опять он растет. Такое происходит уже в течение 5 месяцев. Что делать? Неужели это будет длиться бесконечно? Недавно прочитал, что при рецидивах хондрома может перейти в саркому. Помогите, пожалуйста, советом!

Андрей Иванович, Саратов

...А ГЛАЗ ДЁРГАЕТСЯ

Кто знает, как избавиться от нервного тика? Постоянно дергается левый глаз. Никаких серьезных стрессовых ситуаций нет, в детстве не роняли, работа более менее спокойная. Семья, дети, внуки, заботы, но не проблемы и стрессы. А глаз дергается... Пью настойки пустырника и валерианы, но они не помогают. Врач говорит: «Перестаньте нервничать!» Так я и не нервничаю...

А. П. Сухоновская, Московская обл.

НА РЫНКЕ НЕТ ТАКОЙ ТРАВЫ

Муж сильно болеет. Врач рекомендует пить настойку травы белокудренника черного. У нас она не растет и нет никакой возможности купить ее в аптеке. Ездили в Казань и Йошкар-Олу. Там на рынке продают травы, но той, что нам нужна, нет. Может, у кого из читателей «Айболита» есть такая трава? Или откликнутся травники? Очень надеемся на вашу помощь!

В. Н. Демакова, ул. Мира, 8, кв. 94, пос. Суслонгер, Звениговский р-н, Марий Эл, 425050

ПОДСКАЖИТЕ АДРЕС

Сыну 22 года. Уже пять лет он мучается от сыпи на лице (похожа на угревую). Чем только не лечились: уколами, диетой, разными мазями, кремами. Сын здоров: у него анализы хорошие, кожа нежная. Парень стесняется выходить на улицу. Косметологи помочь не могут. Нужен опытный врач, чтобы поставить правильный диагноз. Где его найти? Обращаюсь к читателям, которым удалось справиться с такой проблемой.

А. М. Баталова, Моздок, РСО-Алания

***

Примерно раз в 1,5 месяца у меня на языке, деснах, губах и щеках появляются болезненные язвочки. Исчезают лишь через 1-2 недели. Пробовал прижигать их спиртом, полоскал солевым раствором, но это не ускоряет заживления. От спирта язвочки даже разрастаются. У кого было такое? Посоветуйте, как справиться с этой заразой?

Петр Н., Орловская обл.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Татьяна из Ростовской обл., автор письма «Ведь съедят меня эти твари!» («Айболит» №15 за 2012 г.)!

У дочки на лице клещ. Мы уже замучились. Если вам удалось справиться с клещами при помощи рецептов читателей, напишите об этом в «Айболит». Возможно, это средство поможет и нашей девочке. Заранее благодарю вас.

Л. С. Багаева, Владикавказ, РСО-Алания

Если день не сделаю ингаляцию, то начинаю сильно кашлять и задыхаться при ходьбе...

У меня хроническая обструктивная болезнь легких. Проходила медосмотр, и на рентгене обнаружили саркоидоз легких. До сих пор не знаю, что это за болезнь и как возникает. Не пью, не курю. Лежала в больнице, поставили на учет. Каждый год делала рентген. Через какое-то время мне стало легче, и меня сняли с учета. Когда исполнилось 53 года, заболела воспалением легких. Саркоидоз «проснулся», и началось: эмфизема легких, пневмосклероз, саркоидоз, а также гипертония II степени, тахикардия (100-130 ударов). Пью «Анаприлин», каждый день дома делаю ингаляции «Небулайзером» («Сальбутамолом», «Бародуалом», физраствором), потому что собирается мокрота. Принимаю «Эуфиллин», «Теотард», при одышке использую «Бародуал-спрей», дышу «Симбикортом». Если день не сделаю ингаляцию, то начинаю сильно кашлять и задыхаться при ходьбе. Состою на учете у пульмонолога, пью много отхаркивающих травяных настоев, но никакие лекарства не помогают. Может, методы лечения уже устарели? Что мне делать, чтобы избавиться от мокроты? При ингаляции начинаю хрипеть, срывать голос, напрягаю связки.

Сдавала кровь на паразитов — ничего не обнаружили. А в анализе мокроты нашли микоплазму и стафилококк. Пульмонолог сказал: «А что вы хотели? У вас такая болезнь!» Назначил антибиотики и все. Летом мокроты и одышки не было, бегала как молодая. А как только похолодало, все началось снова. Температура не поднимается. Мокрота густая, как холодец. После каждой ингаляции ложусь, потому что нет сил, все тело дрожит. Помогите, иначе голос скоро совсем пропадет. А еще боюсь онкологии...

Л. М. Пономарева, Туапсе, Краснодарский край

Внучка живёт в деревне у соседей, там же учится. А я лежу в больнице...

Никак меня с внучкой не покинут беды. Мне 65 лет, внучке — 17, учится в 11 классе. Два года назад от рака умерла моя дочь, и мы с внучкой остались одни. Пенсия 6 тысяч 52 рубля. В поселке у нас 1/4 часть дома, есть газ и вода (во дворе колонка), печка-форсунка. А 4 ноября 2012 года у соседей случился пожар, в результате которого пострадали и мы. Выгорела одна комната и часть нашей крыши. Соседи материальный ущерб выплатить нам не могут — у них тоже горе. Внучка сейчас живет в деревне у соседей, там же учится. А я лежу в больнице в Азове. Скоро выписывают, а идти некуда, кроме как в полуразрушенный дом. Богом молю, помогите нам хоть немного отремонтировать дом! Низкий поклон тем, кто откликнется.

О. Ф. Лавриченко, пер. Западный, 4, кв. 77, Азов, Ростовская обл., 346781

Если я куплю лекарства, нечем будет оплачивать жильё...

Я инвалид II группы. Помочь некому. Недавно перенес второй инфаркт миокарда, пережил клиническую смерть. К удивлению врачей, выжил. Мне выписали кучу лекарств, без которых не обойтись. Получаю минимальную пенсию по инвалидности, но ее не хватает. Если я куплю лекарства, то до следующей пенсии нечем будет оплачивать жилье и покупать продукты. Буду благодарен всем, кто поможет деньгами на лекарства. А может, у кого есть ненужные одежда и обувь? Размер одежды 50-52, обуви — 41-42. Может, с вашей помощью как-нибудь продержусь. Поверьте, так жить просто невыносимо! Заранее вам благодарен.

В. А. Голубев, ул. Первомайская, 119, Дубовка, Волгоградская обл., 404002

От редакции. Выписка из истории болезни о том, что В. А. Голубев нуждается в длительном лечении после повторного инфаркта и клинической смерти, прилагается.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Кто приютит?

Мне 57 лет. Живу с мужем на съемной квартире в с. Синявском. Получаю пенсию. Я добрая, сострадательная. Буду надежной и хорошей помощницей одиноким пенсионерам. Надеюсь, что откликнутся люди из Ростова и Ростовской обл., которым нужна моя помощь.

Т. Т. Чернова, с. Синявское, Неклиновский р-н, Ростовская обл.

***

Я пенсионерка, живу в Ставропольском крае. У меня куча болячек, но еще больше болит душа. Я верующая, хожу в церковь, пою в церковном хоре. Очень хочу с мужем переехать в Белгородскую область. Прошу откликнуться тех, у кого пустует домик или кто может сдать квартиру со всеми удобствами, желательно в районном центре, и чтобы была церковь. Может, откликнется кто-то, уехавший в Белгородскую область из Ставропольского края, и окажет помощь?

Л. А. Ипатова, с. Левокумское, Ставропольский край

***

Мы живем на квартире, которую хозяйка выставила на продажу. На покупку собственного жилья денег нет. Может, где-то есть пустующие дома? А возможно, найдется одинокая пожилая женщина, у которой нет родных и близких? Будем жить одной семьей и помогать вести домашнее хозяйство. Мы не аферисты и корыстных целей не преследуем. Нам по 51 году, сыну 14 лет. Православные, верующие, несудимые. Вредных привычек нет. С удовольствием переехали бы в среднюю полосу России, где есть школа и церковь.

Семья Лебедевых, Заринск, Алтайский край

Спешим помочь

НЕ БОЙТЕСЬ, ОЖОГА НЕ БУДЕТ

Для автора письма с сайта «Айболита», которая просит помочь вылечить грибок стопы («Айболит» №4 за 2013 г.).

Купите в аптеке пузырек глицерина, разведите его 70%-ной уксусной кислотой (1:1), плотно закройте пробкой и тщательно встряхните. Ноги вымойте дегтярным мылом, насухо вытрите и слегка вотрите в стопы глицериново-уксусную смесь. Не бойтесь, ожога не будет, может только немного жечь стопы. После этого наденьте носки. Руки сразу же вымойте с мылом. И ни в коем случае нельзя касаться руками глаз, губ. Процедуру делайте 2-3 раза в день. Раз в сутки меняйте носки. Лечитесь так 2 недели. А потом смазывайте стопы утром и вечером в течение 2 недель. Обязательно обрабатайте обувь, чтобы уничтожить споры грибка. Для этого всю обувь, которую носили, туго набейте газетами, смоченными 40%-ной уксусной кислотой, сложите в полиэтиленовый пакет, туго завяжите и оставьте на двое суток. После этого помойте обувь и высушите, желательно на солнце. Во время лечения ограничьте употребление сладкого, гормональных препаратов и антибиотиков. Все это — питательная среда для грибка. Оставляю свой адрес в редакции.

З. В. Уракова, Кировская обл.

От герпеса 7 бутонов гвоздики и 7 цветков календулы залейте 0,5 л водки и настаивайте 2 недели. При первых признаках герпеса смачивайте больное место ваткой, пропитанной этой настойкой.

ОТКУДА СЫПЬ ВЗЯЛАСЬ — НЕ ЗНАЮ

Для Ольги Н. из Липецка, автора письма «Руки шершавые и шелушатся...» («Айболит» №5 за 2013 г.).

У меня такая беда случилась в 2004 году. Откуда сыпь взялась — не знаю. Обращалась к врачам, пила кучу таблеток, чем только не мазала, но сыпь не проходила. На руки страшно было смотреть, пошли язвы. И тут приехала в гости знакомая, увидела мои страшные руки, достала свою мазь и помазала мои раны. Каждый день я мазала руки этой мазью и вылечилась. Периодически сыпь появляется, но мазь за 3 дня избавляет от нее. Называется она «Синафлан», для наружного применения, 0,025%. Покупайте коробочку с красной полоской и по красному написано название мази. Есть «Синафлан» с зеленой полоской — это не то. Пока будете лечиться этой мазью, не пользуйтесь никакими кремами.

Без подписи, Ставрополь

СЯДЬТЕ НА БИДОН, ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ ДЫМОВУЮ ВАННУ

Для З. И. Котовой из Астрахани, автора письма «Говорят, что геморрой удаляют без операции» («Айболит» №18 за 2012 г.).

Для лечения вам понадобится алюминиевый бидон (раньше в такие на фермах сливали молоко). На дно положите сильно разогретый на огне кирпич и насыпьте мелко нарезанный чеснок. Когда он начнет дымиться, сядьте на бидон, чтобы принять дымовую ванну. Горлышко бидона обложите полотенцем, чтобы не обжечься. Длительность процедуры — 15 минут, повторяйте в течение 3 дней.

Лидия Элерт, Германия

ВАТНЫЙ ТАМПОН ПРИЛОЖИТЕ К ШИШКАМ

Для З. И. Котовой из Астрахани («Айболит» №18 за 2012 г.).

Залейте водой листья эвкалипта, доведите до кипения, настаивайте 30 минут, процедите, вылейте в таз с водой и посидите в тазу 10-15 минут. Затем ватный тампон смочите в настое и приложите к шишкам.

Т. И. Кузнецова, Старый Оскол, Белгородская обл.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ ПОМОГУТ КУРИНЫЕ ЖЕЛУДКИ

Для Бориса П. из Волгограда, автора письма «Как избавиться от камней без операции?» («Айболит» №4 за 2013 г.).

Чтобы избавиться от камней в почках, вам понадобятся куриные желудки, трава спорыша, семена льна. Теперь подробно опишу приготовление этого чудо-средства: внутреннюю пленочку куриных желудков тщательно помойте, высушите и измельчите в кофемолке. На один стакан порошка добавьте 2 ст. ложки перемолотой травы спорыша и 2 ст. ложки измельченного льняного семени (продается в аптеке). Все тщательно перемешайте и принимайте по следующей схеме: 3 раза в день за 30 минут до еды примите 1 чайн. ложку смеси и запейте водой — курс 10 дней. Затем 10 дней сделайте перерыв. Потом принимайте 2 раза в день утром и вечером натощак по 1 чайн. ложке — курс 10 дней. Перерыв — 10 дней. Следующие 10 дней принимайте только утром натощак по 1 чайн. ложке. Это первый курс лечения. После 3 курсов у вас не останется ни одного камня в почках. Вы даже не заметите, как они исчезнут. Перерыв между курсами 2-3 недели. Во время лечения необходимо исключить из рациона соленое, острое, алкоголь. Лекарство абсолютно безвредное, а эффект удивителен.

И. Н. Орлова, Астрахань

ОЧЕНЬ МНОГО ХОРОШИХ ЖЕНЩИН!

Для Олега Николаевича из Пермского края, автора письма «У всех женщин в глазах только жажда выгоды...» («Айболит» №7 за 2013 г.).

Не согласна с вами, Олег. Очень много есть хороших и интересных женщин. Меня поразило, что вы разочаровались в них. Я бы хотела вас поддержать, пообщаться. Мне ничего не надо — ни богатства, ни жилья — у меня все есть. Просто так же, как и вы, я очень одинока, хочется просто поговорить с хорошим человеком. Мне показалось, что вы хороший человек. Мне 47 лет, живу в Алтайском крае.

Ирина, Рубцовск, Алтайский край, тел. 8-913-021-23-75

При отравлении 1 ст. ложку ягод черники залейте 2 стаканами воды и кипятите, пока количество жидкости не уменьшится до объема стакана. Процедите и пейте в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день.

В ОРГАНИЗМЕ НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНА B_{12}

Для Дамира из Казахстана, у которого на языке пятна («Айболит» №6 за 2013 г.).

Мне знакомы эти симптомы — так проявляется острая нехватка в организме витамина B_{12}. Но сначала обратитесь к пародонтологу, он проверит, нет ли грибка. Исключив это, он направит вас к гематологу, и сложный анализ крови все покажет.

Татьяна Ивановна, Тамбовская обл.

СМАЗЫВАЙТЕ ЖИРОВИКИ СОКОМ ЧИСТОТЕЛА

Для Татьяны из Мичуринска, Кемеровской обл., автора письма «Жировиков стало больше...» («Айболит» №7 за 2013 г.).

Появление жировиков на теле — сигнал об ослаблении работы внутренних органов и зашлакованности организма. Кстати, об этом свидетельствуют не только жировики, но и нарушения работы желудочно-кишечного тракта (запоры или поносы), сна, появление горечи во рту, неприятный запах изо рта, кровоточивость десен, образование желчных и почечных камней, подагра, сахарный диабет, кожные высыпания, нарушения артериального давления. Чем больше таких симптомов, тем больше зашлакован организм.

* Соком чистотела смазывайте жировики 3 раза в день.

* Растолките в кашицу зубчик чеснока, смешайте с равным количеством подсолнечного масла и втирайте смесь в жировик несколько раз в день.

* Смешайте по 2 ст. ложки нерафинированного растительного масла и водки и прикладывайте к жировику ежедневно до выздоровления.

* При запущенной форме заболевания и зашлакованности организма пейте настои из хвоща полевого, золотой розги, спорыша, льнянки, плодов шиповника, корней подсолнуха, одуванчика и цикория, листьев березы, зверобоя, тысячелистника. В питании ограничьте хлеб, сахар, рис, картофель, мясо, яйца, консервы.

И. С. Кузнецов, травник, Полысаево, Кемеровская обл.

ВАМ ПОМОЖЕТ ИКОНА

Для Л. Г. Петровой из Москвы, автора письма «Сидишь дома — так хоть матери по хозяйству помогай!» («Айболит» №6 за 2013 г.).

Вам поможет икона Божией Матери «Прибавление ума». Ей молятся с просьбой наставить человека на путь праведный. Закажите несколько молебнов, приобретите текст акафиста, посвященного этой иконе, и читайте дома. Богородица вам поможет!

В. Н. Полякова, Москва

Я думала, что ударилась копчиком. Вскоре из-за скопившегося гноя кожа натянулась...

Для Е. Г. Руденко из пос. Губкинского, Тюменской обл., у ее племянника эпителиальный копчиковый ход («Айболит» №3 за 2013 г.).

Девять лет назад мне поставили диагноз эпителиальный копчиковый ход. Тогда я думала, что ударилась копчиком. Вскоре из-за скопившегося гноя кожа натянулась. Но я продолжала лечиться от ушиба. На ночь поставила компресс из лука с сахаром. Еле дотерпела до утра. Боль была ужасная, не могла сидеть, и муж отвез меня в больницу. Там хирург сделал мне разрез, поставил дренаж и отпустил домой, сказав напоследок, что, скорее всего, теперь мне придется постоянно делать разрезы и выпускать гной. И тут мне на помощь пришла родная тетя, которая лечилась от спинной грыжи лепешками из голубой глины. Правда, она купила ее в санатории. Как только у меня начинались боли, я делала себе компресс из глины. С этой лепешкой лежала 15 минут, а потом смывала. Один компресс использовала по несколько раз. Я даже поверить не могла, что глина мне поможет. Но больше меня не оперировали. Поэтому с уверенностью могу сказать, что это верный способ лечения, если не запускать болезнь.

У моего старшего сына (ему 9 лет) парапроктит. Ему сделали операцию, но у ребенка периодически в области ануса появляется шишка. Никакая мать не хочет, чтобы ее ребенка постоянно оперировали. Я начала делать сыну компрессы из глины минут на 10-15, потом смывала. Так и вылечила сыночка.

P. S. Возможно, у купленной в аптеке глины те же лечебные свойства, но лучше найти кусковую.

Л. И. Савельева, Татарстан

У меня была большая любовь, и я благодарна за это Богу!

Для Олега Николаевича из Пермского края, автора письма «У всех женщин в глазах только жажда выгоды...» («Айболит» №7 за 2013 г.).

Меня очень задело ваше письмо. Мне 58 лет. Муж умер, дети взрослые. Я тоже всегда хотела иметь рядом мужчину по любви, а не по расчету. Ведь любить дано не каждому. У меня была большая любовь, и я благодарна Богу, что в моей жизни был этот мужчина. Мы встречались больше 10 лет и оба мечтали, что когда-нибудь сможем быть вместе (он был женат). Любила его сильно, честно, а он в один день взял и предал меня. Остался с женой, с которой давно не было любви. Теперь мучаемся все. Я страдаю и плачу, а они существуют. Возможно, я получила по заслугам, ведь на чужом горе счастья не построишь. Но зачем он давал мне надежду, просил подождать? Детей у них нет, живут одни. После такого предательства я потеряла веру в любовь. Он растоптал во мне все чувства. Я умерла, не смогу больше никого полюбить, да и не хочу.

Почему мужчины такие подлые и трусливые? Приедет ко мне и жалуется, как ему там плохо и что он не хочет возвращаться домой. Лучшие годы я подарила ему и в итоге осталась одна. А ведь мы с ним могли бы жить счастливо. Покажите мне мужчину, который не хотел бы жить с любимой женщиной и в горе, и в радости, и в бедности. Я никогда его бы не бросила, потому что очень любила.

Олег Николаевич, ищите свою половинку! Она где-то есть и ждет вас. Я симпатичная, добрая, работящая, но несчастливая. А годы прошли... Удачи вам!

Анна, Ростовская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

ЛАПША из писем читателей

Когда моему деду предложили уринотерапию от всех болезней, он сказал, что ему это не подходит, так как слина болит, тяжело наклоняться.

Арсений, Мурманск

В аптеке. Пожилая женщина попросила ромашку и что-нибудь от бессонницы. Вдруг спохватилась и говорит: «Не надо от бессонницы, я же кроссворд купила».

Михаил, Тверская обл.

У меня есть знакомая, с высшим образованием, между прочим. Но мозг абсолютно чист и девственен. Любимая фраза: «А зачем мне голову засорять?»

Евгения Р., Саратовская обл.

Вы где-нибудь видели дуру вроде меня? Приличный мужчина, покупая у меня плащик, сделал комплимент моей неземной красоте. А я брякнула: «Ну это я еще с похмелья». Ох, язык мой — враг мой!

Ирина Н., Пермский край

У меня есть одна привычка, от которой пытаюсь избавиться, пока безуспешно. Все бумаги в трубочку сворачиваю, от уголка к уголку пальцами одной руки. Правой или левой — все равно, уже обеими научилась виртуозно работать. Этакая указка получается. Называю свои изделия фигнюшками-крутюшками. Если вы где-нибудь увидите крутюшку, знайте: я здесь пробегала!

Светлана, Кировская обл.

Столько лет мучилась тяжестью в животе и болями в правом подреберье, но не знала, в чём дело!

В прошлом году выяснилось, что у меня бывает застой желчи. Столько лет мучилась тяжестью в животе и болями в правом подреберье, но не знала, в чем дело! Каждый раз просто считала, что это из-за жареной или жирной пищи. В крайнем случае, активированный уголь съедала и этим ограничивалась. Оказалось, что вся причина в плохом желчеотделении. А ведь от этого нарушается весь процесс пищеварения, работа печени и кишечника.

Когда я узнала от докторов, что мне надо стимулировать выделение желчи, то начала искать рецепты, которые бы мне в этом помогли. Нашла в литературе интересную информацию о том, что утром натощак надо выпивать стакан горячей воды. Конечно, не кипятка, но все же достаточно горячей кипяченой воды, чтобы запустить процесс пищеварения и облегчить работу по перевариванию завтрака. Потом я изучила продукты, которые полезны при застое желчи. И нашла свой самый любимый — кабачок. Оказывается, он помогает разгрузить печень, способствует хорошему пищеварению, а также содержит очень много полезных веществ.

Особенно меня порадовало то, что в кабачке большое количество антиоксидантов, которые оказывают омолаживающее действие на организм. Я ела кабачок или сырым в салатах, или совсем недолго тушила в маленьком количестве воды. Мое любимое и полезное блюдо из кабачка сделать очень несложно. Брала сырой кабачок, мыла его и резала соломкой, добавляла столько же огурца, который я также нарезала соломкой. Салат заправляла сметаной, украшала нарезанным вареным яйцом, кусочками помидора и разнообразной зеленью. Когда у меня появляется тяжесть в области печени, то исключаю из салата яйцо, и сырые кабачки мне быстро приводят желчевыделение в порядок.

В. А. Пермякова, Воронежская обл.

При запоре

* Утром съедайте 1 ст. ложку меда, запивая ее стаканом холодной кипяченой воды. Одно обязательное условие: делать это надо до умывания и зарядки — сразу же после сна. В течение 10-20 минут ваш ленивый кишечник заработает, а через пару недель можно будет ограничиваться только водой.

* Растворите в 1/3 стакана теплого молока 1 чайн. ложку засахаренного меда и выпейте перед сном.

* Отварите свеклу и морковь, очистите, порежьте на мелкие кубики и ешьте по 3 кусочка за 15 минут до еды 2 раза в день.

* 100 г ядер грецких орехов истолките в ступке, залейте 1 л горячего молока, доведите до кипения и варите 5 минут. Отвар остудите, процедите, добавьте 1 ст. ложку сахара. Пейте по 1/3 стакана в теплом виде 2-5 раз в день: утром (натощак), вечером и между приемами пищи за 1 час до еды.

* Размешайте 1 ст. ложку касторового масла с яичным желтком и 1 ст. ложкой меда. Смесь разведите в 150 мл кипяченой воды и принимайте по 1 ст. ложке каждые 2 часа до получения слабительного эффекта.

Рецепты народной медицины

ПЕТРУШКА ВЫВЕДЕТ СОЛИ

Пропустите через мясорубку 250 г корней петрушки, 150 г листьев петрушки, 250 г лимонов с кожурой, но без зерен, добавьте 250 г меда. Перемешайте и принимайте по 1 чайн. ложке утром за час до еды и вечером через час после еды. Нужно пройти 3-4 курса лечения.

МАННАЯ КАША ОТ ГАСТРИТА

1 ст. ложку манной крупы залейте 0,5 л молока и сварите жидкую кашу. Добавьте в нее по 1 ст. ложке сливочного масла и меда, 1 свежее куриное яйцо и 1 чайн. ложку свежевыжатого сока алоэ. Хорошо все размешайте и съешьте кашу в теплом виде утром натощак. До обеда больше ничего не ешьте. Курс лечения — 1 неделя, затем 3 дня сделайте перерыв, и можно повторить.

МОЛОДЫЕ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ ПРИ ЛОНОСЕ

Вместе с зеленой кожурой орехи засыпьте в бутылку на 3/4 объема, залейте доверху водкой, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите, остаток отожмите и принимайте по 1/2-1 чайн. ложке 2 раза в день до еды.

ПРИ КУРИНОЙ СЛЕПОТЕ

Сварите 1 кг говяжьей или бараньей печенки. Снимите кастрюлю с огня и наклонитесь над ней, накрыв голову полотенцем так, чтобы пар из кастрюли попадал на лицо и глаза, а не улетучивался. Излечение наступает после первого же прогревания, иногда после второго. Помимо прогревания в течение 2 недель в пищу надо употреблять говяжью или баранью печенку.

САЛАТ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Нашинкуйте белокочанную капусту, нарежьте помидоры и добавьте листья иван-чая. Заправьте салат чесночным маслом. Для его приготовления пропустите через чеснокодавку 5 головок чеснока, залейте 0,5 л нерафинированного подсолнечного масла и закройте крышкой. Настаивайте в течение недели. Такое масло очищает и укрепляет сосуды.

Сам себе доктор — Прикинь на себя

Ешь и будь здоров

ЧТОБЫ НАХОДИТЬСЯ В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ, НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСТОЯННО СИДЕТЬ НА ДИЕТАХ ИЛИ ЕЖЕДНЕВНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ. ДОСТАТОЧНО ЗНАТЬ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

Не переедайте

Согласитесь, мы не всегда едим потому, что голодны. Иногда перекусываем за компанию, иногда от нечего делать, иногда — чтобы ощутить вкус любимого продукта. Ученые подсчитали: если бы мы ели только тогда, когда испытываем чувство голода, то мы бы ели на 20% меньше, чем обычно. Самое первое и самое важное правило: есть по графику — завтрак, обед, ужин. Нельзя пропускать ни один из этих приемов пищи. Сильное чувство голода приводит к тому, что человек буквально накидывается на еду и, естественно, переедает.

Во-вторых, из-за стола нужно вставать с легким чувством голода. Ведь желудок сообщает о насыщении только по истечении 20 минут.

Еще: нельзя есть, уставившись в телевизор. Американские ученые выяснили, что люди едят, как правило, до тех пор, пока не закончится фильм.

О пользе завтраков

С чего лучше начать день — с ароматной булочки, сосиски или тарелки мюсли? Ученые утверждают, что лучше всего завтракать чем-то сладеньким — в идеале сухофруктами, медом, йогуртом — и все это запивать стаканом фруктового сока. Но и любимые конфеты, кусочек торта или пирожное тоже можно себе позволить: если вы съедаете это с 6 до 10 утра, то никакого вреда фигуре не наносите. Тем, кто занимается физическим трудом, в меню можно добавить ломтик отварного мяса, кусочек хлеба грубого помола или даже пиалу куриного бульона.

Многие завтракают чашкой кофе или чая, а уже на работе чем-нибудь перекусывают. Это неправильно. Дело в том, что содержащийся в напитках кофеин раздражает слизистую желудка. Так можно заработать гастрит. Если с утра в вас ничего не лезет, сделайте несколько простых физических упражнений — поприседайте или попрыгайте. Приучайте организм к утренней трапезе постепенно: сначала выпивайте стакан молока, затем вводите свежие фрукты.

Подсчитано, что женщины в спешке за 9 минут поглощают 649 калорий, а за 30 минут — 579, если во время еды делают паузы и пережевывают каждый кусочек 15-20 раз.

Правильно перекусывайте

Вредно ли перекусывать? И да и нет. С одной стороны, перекусы — это лишние калории. С другой стороны, они помогают справиться со зверским чувством голода и съесть за обедом или ужином меньше, чем обычно. Важно, чтобы перекус был здоровым и низкокалорийным. В идеале он не должен превышать 200 ккал. Как можно уложиться в такую цифру? Один только кофе с молоком тянет почти на 200 ккал. Вот некоторые продукты, которые содержат всего-навсего 10 ккал: яблоко, стебель сельдерея, 2 ягоды клубники, морковь, 4 помидора.

Но самый лучший способ справиться с голодом — выпить стакан обезжиренного молока. Оно снимает чувство голода примерно на 2-3 часа.

Не злоупотребляйте поваренной солью

В сутки человеку нужно обязательно употреблять 0,5 г соли. А мы превышаем эту норму в 20, а то и в 30 раз. Мы солим уже соленую пищу (как правило, соль содержится даже в хлебе). А излишнее количество белого порошка вредит почкам, желчному и мочевому пузырю, сердцу, артериям и другим кровеносным сосудам. Недостаток соли лучше возмещать морской капустой или соевым соусом. Это только поначалу салаты и супы будут казаться пресными. Уже через неделю, отказавшись от соли, вы научитесь чувствовать настоящий вкус еды.

Пейте воду

В день надо выпивать 8 стаканов воды. Но возникает вопрос: какую воду пить — холодную или горячую? Температура в нашем желудочно-кишечном тракте — 36°С (иногда чуть выше). Если туда попадает вода ниже 20°С, то происходит охлаждение слизистой оболочки, пищеварение затормаживается. Холодная вода сокращает время пребывания пищи в желудке до 15 минут. Поступив в наш организм и не успев хорошо перевариться, она практически сразу поступает в кишечник. Это приводит к тому, что в кишечнике начинает происходить процесс гниения. Кроме того, желудок не успевает «почувствовать» пищу и уже через час подает сигнал о том, что он голоден.

Но и горячей водой заливать пищу не стоит. Она тоже раздражает слизистую кишечника, что замедляет пищеварение и всасывание.

Другой вопрос: когда пить — во время еды, до или после? Здесь нет единого мнения. Одни считают, что вода, выпитая сразу после еды, разбавит желудочный сок и появятся проблемы с пищеварением. Другие настаивают на том, что вода, которую мы пьем во время еды, помогает размягчить пищу, таким образом облегчая пищеварение. Но один весомый аргумент отказаться от воды сразу после еды все-таки есть. Плотненько пообедав, мы практически заполняем весь объем желудка. Если пищу запить чашкой чая, то желудок растягивается, и уже в следующий раз мы съедаем больше обычного.

И. В. Петрова, диетолог

От шпор

* Смешайте 1 ст. ложку меда, 50 мл йода, 1 чайн. ложку поваренной соли. Нанесите смесь на вату или бинт, наложите на пятку, оберните целлофаном и туго прибинтуйте. Утром походите с повязкой 15 минут, затем снимите ее. Этого количества мази хватит на 5 процедур.

* Нанесите 1 чайн. ложку меда на лист кочана капусты, закрепите на пятке на всю ночь, утром смойте теплой водой. Процедуру повторите 3 раза.

* Трехлитровую кастрюлю заполните картофельными очистками, сварите до готовности, переложите в таз и разминайте ногами, пока не остынет. Ноги вытрите, подошвы намажьте йодом и наденьте носки. Курс лечения — 7 процедур.

К утру опухоль прошла и цвет кожи стал нормальным

Хочу поделиться двумя проверенными рецептами, которые выручили меня в трудной ситуации. Как-то раз упала и больно ударилась ладонью об асфальт. Боль прошла, а вечером рука от пальцев до локтя начала опухать и стала бордово-синего цвета. Не долго думая, я взяла из холодильника 6-7 корней петрушки, помыла, почистила ножом и натерла на мелкой терке. Из кашицы на всю ночь сделала холодный компресс от пальцев до локтя. Утром опухоль прошла, цвет кожи стал нормальным. А однажды упала на бок, страшно болели ребра, даже вздохнуть не могла. Помогла мне сырая свекла. Натерла ее на мелкой терке, немного отжала, чтобы соком не испачкать белье, и сделала холодный компресс. После 2-3 процедур боль стала утихать, а через 7-8 компрессов совсем прошла. Одновременно пила свекольный сок и делала из вареной свеклы салаты с майонезом. Вылечилась за 10 дней.

И. Н. Ляхова, Новосибирская обл.

Чем ярче морковь, тем целебнее

Морковь полезна при ишемии, гипертонии, туберкулезе, бронхиальной астме, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, болезнях печени, почек и поджелудочной железы. Она содержит витамины группы В, РР, С, Е, К, каротин, который в организме человека превращается в витамин А. Ученые также нашли в моркови противораковое вещество.

*** При камнях в почках** 3 ст. ложки натертой на мелкой терке моркови залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте в термосе ночь. Пейте настой в течение дня, каждый раз подогревая перед приемом. Курс лечения — 1 месяц. Или 2 ст. ложки сушеной морковной ботвы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 8-10 часов. Принимайте в теплом виде по 50 г 4-5 раз в день до еды. Курс лечения — 7-8 месяцев.

*** При подагре** натрите морковь на мелкой терке и ешьте по 100 г с 1 ст. ложкой растительного масла каждый день.

*** При импотенции** 2 ст. ложки натертой на мелкой терке моркови залейте 1 стаканом кипяченого молока, поставьте на плиту и подержите на малом огне 10 минут. Принимайте по 100 г 3 раза в день.

*** При недостаточной лактации** в течение 2-3 недель съедайте ежедневно 2-3 раза в день морковь, сваренную в молоке.

*** При геморрое** кастрюлю емкостью 3-5 л заполните морковными, свекольными, картофельными, луковыми, капустными очистками, залейте водой так, чтобы очистки были только покрыты, и отварите. Вылейте содержимое в сосуд типа ночного горшка и, сев на него, принимайте в течение 15-20 минут паровую ванночку. Чтобы подольше сохранить пар, сосуд с очистками можно укутать теплой тканью или поставить в таз с горячей водой. Или сухую ботву моркови заваривайте как чай и пейте в течение дня.

*** При гангрене** к ранам прикладывайте натертую на терке морковь или измельченную ботву.

*** При гипертонии** 3 ст. ложки семян моркови залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте 12 часов в термосе. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

*** При стенокардии, бронхиальной астме** 1 ст. ложку семян моркови заварите как чай в стакане кипятка, настаивайте, укутав, 12 часов. Принимайте по 100 г 5-6 раз в день.

*** Для растворения камней в желчном пузыре** 3 ст. ложки семян моркови залейте 3 стаканами воды, томите в теплой духовке не менее 6 часов. Отвар принимайте горячим по 1 стакану 3 раза в день.

*** При запоре** принимайте порошок из семян моркови по 1 г 3 раза в день за 1 час до еды.

*** При метеоризме** 1 ст. ложку семян моркови залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте ночь в термосе и пейте по 1 стакану горячего настоя 3 раза в день.

*** При нефрите** 3 ст. ложки семян моркови залейте 1 л кипятка, настаивайте ночь, процедите и пейте по 150 г 4-6 раз в день натощак.

*** При цистите** горсть морковной ботвы заварите в 0,5 л кипятка, настаивайте, укутав, 1 час. Пейте настой за 30 минут до еды в течение дня в 3-4 приема. Или 1 ст. ложку смеси ботвы моркови и петрушки залейте 0,5 л горячей воды, плотно закройте и настаивайте 2 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды.

*** При миоме** 1 ст. ложку мелко нарезанной ботвы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день до еды.

*** При варикозном расширении вен** 2 ст. ложки сушеной ботвы моркови залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 8-10 часов. Пейте в теплом виде по 1/3 стакана 4-5 раз в день за 20 минут до еды в течение 1-2 месяцев.

Но при всех ее полезностях злоупотреблять морковью все-таки не следует. Витамин А, накапливаясь в печени, может привести к потери аппетита, тошноте, сонливости, нарушению походки. Кожа на локтях и пятках может пожелтеть. Так что желательно не превышать рекомендуемые дозы потребления — это примерно 100-150 г моркови в день. Не рекомендуется употреблять морковь при язве желудка, обострении гастрита, воспалении тонкой кишки.

Полезно знать

● Капуста брокколи, приготовленная на пару, улучшает работу сердца и уменьшает повреждения миокарда в условиях недостатка кислорода. (При длительном кипячении овощ теряет большую часть полезных свойств.) К тому же она снижает вероятность развития рака молочной и предстательной железы.

● Мороженое дает эффект охлаждения лишь психологически, да и то ненадолго. А вообще-то мороженое согревает. Ведь оно перенасыщено высококалорийными жирами и углеводами. Так что не надо удивляться, что некоторые люди в самую лютую стужу любят поесть мороженое.

● Если разрезать яблоко на дольки, то через некоторое время оно потемнеет — то есть окислится. И при этом потеряет до 50% аскорбиновой кислоты. То же самое происходит и с салатом из свежих овощей, и со свежевыжатыми соками — все это полезнее съедать сразу после приготовления.

Смородина — друг щитовидки

АЙБОЛИТ

В 14 лет у меня обнаружили зоб. Мама решила вылечить уплотнения на щитовидке народными средствами. И в первую очередь обратилась за помощью к черной смородине. Еще до цветения куста собрала молодые листья, высушила их в тени, положила в льняной мешочек. Для приготовления лекарства бросала в кастрюлю 7-10 листиков, заливала их 0,5 л холодной воды, ставила на маленький огонь и томила под крышкой 5-7 минут. В готовом виде отвар должен напоминать по цвету слабый чай (до более интенсивного цвета доводить не надо, так как может подействовать на сердце). Пила я по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Лекарство надо хранить в холодильнике, а перед употреблением стакан можно на несколько минут поставить в теплую воду. Курс лечения — 3 недели, затем двухнедельный перерыв, во время которого надо есть больше продуктов, содержащих йод. В то время мама мне давала черную смородину, протертую с сахаром. После нескольких курсов такого лечения я вылечила щитовидку.

С. Грибова, Мурманск

Сельдерей и петрушка от остеохондроза

АЙБОЛИТ

Спешу дать совет тем, кого беспокоят остеохондроз и отложение солей. К сожалению, с возрастом с этим многим приходится столкнуться. Возьмите по 100 г петрушки и сельдерея (корни и траву), нарежьте, залейте 0,5 л воды и кипятите 5-7 минут на маленьком огне. Остудите, отожмите в отвар сок 1 лимона, добавьте 2 ст. ложки меда. Эту порцию пейте в течение дня небольшими глотками. Курс лечения — 1-2 месяца. Результат будет заметен уже после одного курса.

И. Н. Громова, Новокузнецк

Эффективное средство от нарывов

АЙБОЛИТ

Хочу поделиться хорошим рецептом от нарывов. Смешайте по 2 ст. ложки луковой шелухи, листьев лопуха и подорожника, предварительно их измельчив. Залейте смесь 300 мл холодной воды, кипятите на маленьком огне 5 минут, охладите при комнатной температуре, процедите. Полученный жмых заверните в марлю и приложите к нарыву, а отвар пейте по 3 ст. ложки 3 раза в день. Через 5-6 дней, после вскрытия гнойника, 3 раза в день промывайте рану тем же отваром.

И. Н. Романов, Омск

■ **ОТ ЧАСТЫХ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ** ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ КРАПИВЫ, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕРМОСЕ 2 ЧАСА И ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ С МЕДОМ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ **ЕСЛИ БЕСПОКОИТ ШУМ В УШАХ,** ИЗМЕЛЬЧИТЕ УКРОП СО СТЕБЛЕМ. ГОРСТЬ ТРАВЫ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА И НАСТАИВАЙТЕ В ТЕРМОСЕ ПОЛЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ **ПРИ КАТАРЕ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ** И ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ СМЕШАЙТЕ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННЫЙ СОК ОГУРЦА С МЕДОМ (20:1) И ПЕЙТЕ ПО 50-100 МЛ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ КАК ОТХАРКИВАЮЩЕЕ, ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ И УСПОКАИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО.

■ **ПРИ ГЕПАТИТЕ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ** ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ. ОНА УСТРАНЯЕТ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ВОССТАНАВЛИВАЕТ НОРМАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ТКАНЕЙ.

Лечебное меню

Сердце будет здоровым

После инфаркта важно правильно питаться, чтобы избежать возникновения новых атеросклеротических бляшек.

* Исключите из пищи или хотя бы ограничьте до минимума все жиры животного происхождения, в том числе и молочный. Это не только сливочное масло, но и сметана, сливки, сыр, творожные массы и пасты.

* При использовании в пищу мяса птицы с нее надо снять кожу и все жировые наслоения.

* Ограничьте употребление пищи, содержащей большое количество холестерина: яичный желток, субпродукты и икра.

* Включайте в меню жирную рыбу и растительное масло.

* Обязательно на вашем столе должны присутствовать овощи (кроме капусты и редьки), фрукты, ягоды, а чаще всего яблоки, цитрусовые (их можно есть с цедрой, так как в ней содержатся эфирные масла, благотворно действующие на сосуды), клюква.

* Ежедневно съедайте по 100 г кураги — в ней содержится много калия, необходимого для укрепления сердечной мышцы. Курагу можно заменить одним бананом.

* Пейте настой плодов шиповника: 2 ст. ложки сырья залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в тепле 3 часа, процедите и принимайте в теплом виде по 1/2 стакана, добавив 1/2 чайн. ложки меда, 3 раза в день за 20 минут до еды.

Тыква в молочном соусе. 150 г тыквы, 70 г кураги, 60 г молочного соуса, 15 г сливочного масла, 5 г сахара. Тыкву порежьте кубиками и слегка обжарьте в масле. Курагу мелко порежьте, смешайте с тыквой и сахаром. Все выложите в форму, залейте соусом и запеките.

Фруктовые оладьи. 75 г молока, 50 г манной крупы, 30 г яблок, по 20 г изюма и сливочного масла, 5 г сахара, половина яйца. Сварите манную кашу на молоке, слегка охладите, добавьте сахар, 5 г масла, яйцо, изюм, мелко порезанные яблоки. Все перемешайте. Ложкой выложите оладьи на сковороду с разогретым маслом и слегка обжарьте на медленном огне.

Молодая картошка

Лучше всего есть картошку с овощами — огурцами, помидорами, кабачками: это полезно и чувство сытости остается надолго.

В картофеле содержится много крахмала, поэтому его рекомендуют при болезнях желудочно-кишечного тракта. Но крахмалосодержащими продуктами не стоит злоупотреблять, если повышен сахар в крови, — есть опасность ускорить развитие диабета II типа. Наименее калорийны молодые сорта картофеля: в них минимум крахмала, зато много полезного растительного белка, который не перерабатывается в жиры. Так что на молодой картошке не растолстеете.

Вы толстеете от картошки? Значит, вы неправильно ее готовите и едите с теми продуктами, с которыми она не сочетается. От картошки с мясом медики рекомендуют отказаться. Жалуду сложно справиться с этим сочетанием продуктов. Диетологи рекомендуют заменять мясо рыбой.

* В молодом картофеле витамина С больше, чем в трех авокадо, и почти столько же, сколько в апельсине. В этом овоще гораздо больше селена, чем в семечках или орехах.

* Особенно богат калием, полезным для сердца, картофель, запеченный в кожуре.

Количество калорий в 100 г картофеля, приготовленного разными способами:

* отварной — 75 ккал;
* в мундире — 66 ккал;
* запеченный — 80 ккал;
* картофельное пюре с молоком — 300 ккал;
* картофель фри — 400 ккал;
* чипсы — 500 ккал.

Обедаем дома

СУП ЗЕЛЁНЫЙ С КУРИЦЕЙ

1 курица,
2 л воды,
200 г шпината,
200 г щавеля,
2 моркови,
100 г молодой спаржи, петрушка, укроп, соль по вкусу, сваренные вкрутую яйца.

Сварите курицу, выньте ее из бульона, бульон процедите. Шпинат, щавель мелко порубите, обдайте кипятком и откиньте на сито. Морковь нарежьте соломкой, спаржу — кусочками. Процеженный бульон доведите до кипения, опустите в него морковь и варите до ее размягчения. За 10 минут до окончания варки в суп положите шпинат, щавель, спаржу и посолите. Готовый суп разлейте по тарелкам, в каждую из них положите половинки сваренного вкрутую яйца и измельченную зелень укропа.

БУЖЕНИНА С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ

1,6 кг свиной шейки или вырезки говядины,
2 морковки,
головка чеснока,
горчица в зернах,
пучок зелени,
соль, специи по вкусу,
фольга для запекания.

В мясе сделайте разрезы острым ножом — чуть глубже середины куска. Нарежьте чеснок дольками, морковь — полудольками. Натрите мясо солью и специями так, чтобы попало в разрезы, и нашпигуйте чесноком и морковью с обеих сторон куска. Выложите мясо в фольгу, распределите по поверхности горчицу в зернах. Заверните и оставьте на 30 минут мариноваться. В разогретую до 220°С духовку положите мясо и запекайте 2 часа. Когда буженина будет готова, достаньте из фольги, выложите на блюдо и украсьте зеленью. Подавайте с картофелем в горячем виде.

САЛАТ «ФИАЛКИ»

300 г копченых куриных окорочков,
200 г чернослива,
400 г шампиньонов,
1 луковица, 4 средних огурца,
200 г корейской моркови, майонез, соль по вкусу, редис, шпинат и соленые крекеры для украшения.

Окорочок и огурцы порежьте соломкой. Чернослив нарежьте кубиками. Салат получится вкуснее, если чернослив будет с кислинкой, а если он сладкий, уменьшите порцию. Шампиньоны обжарьте с солью и луком. Уложите ингредиенты в салатник слоями в последовательности: окорочок, чернослив, грибы, огурец и морковь. Каждый слой промажьте майонезом. Готовый салат выложите на плоскую тарелку и украсьте верх фиалками из редиса и листьями шпината. Сделать «фиалки» яркими поможет сок синей капусты. Сбоку обложите салат крекерами.

Для вегетарианцев, и не только

ТЁПЛЫЙ САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ

2 молодых кабачка, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3 помидора, пучок кинзы, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайн. ложка сахара, масло растительное, соль и перец по вкусу.

Лук нарежьте полукольцами, ошпарьте кипятком, залейте заправкой из сахара, уксуса и соевого соуса и дайте постоять 30 минут. Помидор порежьте тонкими дольками, добавьте нарезанный чеснок и настоявшийся лук. Кабачки нарежьте, посолите и дайте постоять 30 минут, обсушите, обжарьте в раскаленном растительном масле и сразу выкладывайте на лук с помидорами. Дайте кабачкам немного остыть, порежьте кинзу, добавьте еще соевого соуса и все перемешайте.

ЖАРЕНЫЕ ЧЕСНОЧНЫЕ СТРЕЛКИ

0,5 кг чесночных стрелок, 1 луковица, 1 морковь, растительное масло, соль по вкусу.

Удалите соцветия на стрелках чеснока, остальное нарежьте небольшими кусочками и опустите на 5 минут в кипящую подсоленную воду. Морковь натрите крупно, лук мелко нарежьте. Морковь с луком обжарьте в растительном масле, добавьте чесночные стрелки и жарьте на слабом огне 20 минут, периодически помешивая. Посолите по вкусу.

Сладости из клубники

ПЕЧЕНЬЕ

150 г клубники, 1 стакан муки, 1 чайн. ложка соды, 100 г сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, 100 г сахара, 1/4 чайн. ложки соли, ванилин.

Перетрите муку с маслом в мелкую крошку. Соду погасите уксусом, смешайте со сметаной, сахаром и солью и влейте в мучную смесь. Добавьте порезанную кубиками клубнику и осторожно перемешайте. Смажьте противень маслом, выкладывайте ложкой тесто и посыпьте сахаром. Разогрейте духовку до 180°С и пеките 20-25 минут до золотистого цвета.

МУСС

200 г клубники, 50 г сгущенки, 1 лимон, 100 г сахарной пудры, 50 г жирной сметаны или сливок, вода.

В клубнику добавьте сок выжатого лимона и тщательно разомните. Сахарную пудру разведите водой и заварите сироп. Немного остудите его и влейте в клубнику. Добавьте сгущенку и хорошо перемешайте. Мусс выложите в формочки и сверху украсьте взбитыми сливками.

ТОРТ

Растопите пачку сливочного масла, перемешайте с 1/2 стакана сахара и 4 яйцами, добавьте 3 стакана муки и соль. Тесто скатайте в шар и положите в холодильник на 30 минут. Затем поделите на 2 неравные части. Большую раскатайте и положите в смазанную форму. Из маленькой части сделайте бортик в виде веревочки и выпекайте. Взбейте сливки с замоченным желатином. В середину пирога всыпьте ягоды. Сверху залейте сливками с желатином и на 2 часа поставьте в холодильник.

Секреты вкусной выпечки

* Чтобы нарезать рассыпчатый торт, нагрейте нож, опустив его на минуту в кипяток.

* Питьевую соду при употреблении разводите в воде и только после этого добавляйте в тесто. Если же тесто замешиваете с сухой содой, то обязательно размешайте с мукой.

* Выпечка из пресного теста будет рассыпчатой и воздушной, если в тесто добавить ложку коньяка.

* Вынув форму с готовым тортом из духовки, поставьте ее на полотенце, смоченное холодной водой, и охладите, после чего торт можно легко достать из формы.

* Слоеное тесто нельзя раскатывать, иначе изделия из него получатся жесткими и плотными.

* Выпечку из слоеного дрожжевого теста не смазывайте по краям яичным белком, иначе при выпекании края затвердеют, а тесто не поднимется.

З. И. Баюсова, Махачкала

Деликатесы для малышей

Мышки на полянке

3-5 крупных картофелин, 200 г мясного фарша, 2 луковицы, соль, спагетти, оливка, зелень, морковка.

Поджарьте фарш с луком, посолите. Картофель отварите до полуготовности в мундире и очистите. Придайте картошке грушевидную форму, один край заострите. Срежьте верхнюю часть картофелины и ложкой сделайте углубление. Смажьте солью, внутрь положите фарш. Накройте срезанной частью картофелины, смажьте маслом и жарьте в духовке. Из зелени сделайте ушки, из спагетти хвостики, а глазки и рот — из оливок. Украсьте «лужайку» зеленью и морковью.

Рис с бананами «Мурзилка»

1/2 стакана риса, 1,5 стакана молока, 4 ст. ложки сахара, 5 бананов, ванильный сахар.

Рис отварите в молоке, добавив сахар, после чего выложите на блюдо. Бананы разрежьте вдоль и пополам и немного потушите в сливочном масле. Выложите бананы на рис и посыпьте ванильным сахаром.

Свекла в сметане

2 свеклы, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 зубчик чеснока, 1 чайн. ложка уксуса, щепотка соли.

Испеките свеклу, очистите ее, нарежьте тонкими ломтиками, положите в салатник. Зубчик чеснока разотрите с солью, добавьте сахар, сметану, уксус. Заправьте свеклу и на 1 час поставьте в холодильник.

Морковная манная каша

30 г манной крупы, 225 мл молока, 1 чайн. ложка сахара, 50 г морковного сока, 1 чайн. ложка сливочного масла, соль.

В готовую манную кашу добавьте сливочное масло и влейте свежий морковный сок, тщательно перемешайте.

Весеннее меню — *Советуем приготовить*

Зелень на столе

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ

500 г зеленой стручковой фасоли, 3 луковицы, 100 г сливочного масла, 3 яйца, зелень петрушки, укропа, мяты, базилика, соль и черный молотый перец.

Стручки фасоли очистите, наломайте или нарежьте небольшими кусочками, залейте водой и варите до готовности. В глубокой сковороде или сотейнике растопите масло, обжарьте на нем мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Добавьте отварную фасоль, огонь уменьшите до слабого и тушите овощи без крышки. Зелень мелко нарежьте, добавьте к овощам. Яйца слегка взбейте, посолите и залейте ими овощи (не перемешивайте!). В нескольких местах проткните массу ножом, накройте сковороду крышкой и оставьте на самом слабом огне на пару минут. Подавайте горячей.

ПЛОВ СО ШПИНАТОМ

300 г шпината, 1 стакан риса, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, соль.

Шпинат варите в подсоленной воде 5 минут, выньте из воды (воду не выливайте, пригодится). Мелко нарезанный лук спассеруйте на растительном масле, добавьте промытый рис и тушите 10 минут. Затем разведите 2 стаканами отвара шпината и добавьте шпинат. Запекайте в духовке до готовности. Подавайте со сливочным маслом и тертым сыром.

Увядшие укроп и петрушка станут вновь свежими, если положить их в воду, слегка разбавленную уксусом.

ГОВЯДИНА С ЧЕСНОЧНЫМИ СТРЕЛКАМИ

700 г говядины, 100 г чесночных стрелок, луковица, зубчик чеснока, 3 ст. ложки соевого соуса, 1/4 чайн. ложки молотого кориандра, черный молотый перец, растительное масло.

Мясо нарежьте тонкими полосками и обжарьте. Добавьте нарезанный полукольцами лук, измельченный чеснок, соевый соус, кориандр и черный перец. У чесночных стрелок удалите верхнюю часть с цветущей головкой и нарежьте стрелки кусочками по 10 см. Высыпьте их в мясо, перемешайте, накройте крышкой и тушите на тихом огне до мягкости чесночных стрелок.

САЛАТ В ЗЕЛЕНЫХ ТОНАХ

1 большой огурец, 1 зеленый болгарский перец, 50 г консервированных оливок без косточек, 1 ст. ложка рубленого кориандра, 2 ст. ложки мелко нарезанной мяты, 2 ст. ложки винного уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, перец.

Огурец очистите от кожицы и порежьте мелкими кубиками. Болгарский перец очистите от семян, обдайте кипятком и тут же окуните в холодную воду. Затем снимите с него кожицу и порежьте такими же кубиками, как огурец. Оливки порежьте колечками. Сложите все овощи в глубокую миску, добавьте зелень, посолите, поперчите, заправьте уксусом или лимонным соком, оливковым маслом и перемешайте.

ОЛАДЬИ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ

100 г щавеля, 100 г листьев молодой крапивы, 100 г свекольной ботвы, 100 г молодой капусты, 2 стакана молока, 1 стакан муки, 3 яйца, соль по вкусу, растительное масло.

Крапиву ошпарьте, откиньте на дуршлаг и дайте воде полностью стечь. Остальную зелень мелко нарежьте. Замесите обычное тесто для оладий, добавьте зелень, перемешайте и выпекайте оладьи в растительном масле.

Полезно знать

Как сохранить полукопченую колбасу. Чтобы срез не засох и не заветрился, смажьте его яичным белком или любым жиром, а потом заверните колбасу в бумагу. Если вы не планируете колбасу сразу подавать к столу, опустите ее на несколько секунд в крепкий рассол (3 ст. ложки соли на 0,5 л воды), обсушите, а потом заверните в пергаментную бумагу. В таком виде в холодильнике колбаса останется свежей в течение 3 недель.

Праздник молодой картошки

Молодой картофель — это клубни, которые собраны через 2 недели после начала цветения кустов. Они содержат в разы меньше крахмала, чем старая картошка, а также менее калорийны.

С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

800 г крупного молодого картофеля, 2 пучка редиса, 2 пучка зеленого лука, 500 г творога, 7 ст. ложек минеральной воды, 1 ст. ложка тертого хрена, соль и черный молотый перец по вкусу.

Картофель тщательно вымойте, залейте холодной водой, посолите, доведите до кипения и варите на медленном огне до готовности, но следите, чтобы не разварился. Затем воду слейте, а картофель остудите. Редис нарежьте тонкими кружочками, зеленый лук мелко покрошите. Творог выложите в миску, размните вилкой, смешайте с минеральной водой, добавьте лук, хрен, посолите и поперчите. Каждую картофелину, не очищая, разрежьте вдоль пополам, на каждую половинку выложите творожную начинку горкой, украсьте кружочками редиса.

Отварной картофель будет вкуснее, если добавить в воду 3-4 дольки чеснока, небольшую луковицу или немного укропа.

В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

500 г некрупного молодого картофеля, 2 луковицы, 1/2 стакана бульона (или воды), 1 ст. ложка горчицы, соль и черный перец по вкусу.

Сварите картофель в слегка подсоленной кипящей воде, слейте воду. Пока картошка варится, положите измельченный лук в отдельную кастрюлю с бульоном и горчицей, доведите до кипения, накройте крышкой и томите на медленном огне 5 минут, пока он не станет мягким. Перемешайте картофель с луком, посолите и подавайте в горячем виде.

С ГРИБАМИ

800 г молодого картофеля, 300 г шампиньонов, 2 луковицы, 100 мл растительного масла, 3 яйца, 100 мл сметаны, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Очистите молодой картофель, нарежьте соломкой и обжарьте на растительном масле. Отдельно спассеруйте лук с грибами, добавьте по вкусу соль, перец и мелко нарезанную зелень петрушки. В смазанный маслом сотейник выложите, чередуя, картофель и грибы, залейте взбитыми со сметаной яйцами и поставьте в горячую духовку на 30 минут. Подавайте в горячем виде.

САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»

250 г сметаны, 5-6 молодых картофелин, 3 огурца, 3 помидора, пучок зеленого лука, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 яйца, сахар, соль по вкусу.

Молодой картофель очистите и отварите до готовности. Сварите вкрутую яйца. Картофель, огурцы, помидоры, зеленый лук мелко нарежьте, добавьте горошек, нарезанные дольками яйца, сметану, соль, перемешайте и выложите в салатницу горкой.

С ПЕЧЕНЬЮ

1 кг куриной печени, 50 г сала, 700 г молодого картофеля, 500 мл мясного бульона, 4 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, специи, соль по вкусу.

Картофель отварите в мундире до готовности, затем очистите и нарежьте ломтиками. В половине указанного количества масла слегка обжарьте очищенный и мелко нарезанный лук. Печень промойте, нарежьте ломтиками и быстро обжарьте в оставшемся масле на сковороде на сильном огне. В хорошо смазанную сливочным маслом форму слоями выложите картофель, печень, лук, на верхний слой печени — немного сала и специй, закройте слоем картофеля, залейте мясным бульоном, чтобы продукты были покрыты им на 5 см. Форму поставьте в умеренно разогретую духовку и тушите печень с картофелем около часа.

ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

500 г некрупного молодого картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана белого сухого вина, 100 мл сливок (35%), 1 ст. ложка сливочного масла, зелень укропа, 100 г тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Целые, одинаковые по размеру клубни молодого картофеля вымойте, выложите в неглубокую кастрюлю, залейте водой, посолите и варите до полуготовности. Воду слейте, картофель обсушите, не очищая от кожуры. Противень смажьте 1 ст. ложкой растительного масла, выложите картофель в один слой, сбрызните оставшимся маслом и запекайте 20 минут в духовке при 180°С. Приготовьте соус: сыр всыпьте в сотейник, влейте вино и готовьте на среднем огне, пока вино не выпарится наполовину. Убавьте огонь до минимума, добавьте сливки, хорошо перемешайте и, продолжая помешивать, не доводя до кипения, положите сливочное масло. Когда масло растопится, добавьте в соус мелко нарезанный укроп, посолите, поперчите. Картофель переложите в глубокую посуду, полейте соусом, украсьте порезанным укропом.

Пригодится

● Чтобы сохранить в молодом картофеле полезные вещества, не режьте его при чистке, а потрите клубень жесткой мочалкой или щеткой. Или воспользуйтесь народным способом: высыпьте в пакет с крупной солью и хорошо перетрите, выньте очищенные клубни и сполосните в холодной проточной воде.

● Молодой картофель легче почистится, если предварительно его подержать несколько минут в холодной подсоленной воде. Чтобы руки не потемнели при чистке, смажьте их уксусом или лимонным соком и дайте высохнуть. Окрашенные руки очистит лимонная кожура.

● Если варите молодой картофель с кожурой, добавьте в воду немного уксуса, тогда кожура не лопнет. Чтобы сохранить больше витамина С, положите туда кусочек сливочного масла.

Печёночные котлетки «Нежные»

АЙБОЛИТ

450 г куриной печени, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 150 г майонеза, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Печенку промойте, удалите прожилки и обсушите на бумажном полотенце. Нарежьте тонкими пластинками, добавьте майонез, перемешайте и поставьте на 1 час в холодильник. В отдельной посуде взбейте венчиком яйцо, добавьте муку и снова взбейте венчиком. Яично-мучную смесь добавьте к печенке, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Лук, зелень петрушки и укропа мелко нарежьте. Печеночную массу (1 ст. ложка) выкладывайте на сковородку с разогретым растительным маслом, сверху — 1 чайн. ложку смеси зелени, а на нее — снова 1 ст. ложку печеночной массы. Обжарьте печеночные котлеты с двух сторон до готовности, выложите на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.

Н. Кузнецова, Волгоград

Пирог со свекольной ботвой

АЙБОЛИТ

Для теста: 250 г муки, 125 г сахара, 75 г сливочного масла, 2 ст. ложки молока, 1 яйцо, соль по вкусу.

Для начинки: 250 г творога, 250 г сахара, 50 г листьев свекольной ботвы, 50 г миндаля, 2 яйца, 1 лимон.

Муку просейте, вылейте в нее яйцо, молоко, размягченное масло, всыпьте сахар и соль и замесите тесто. Скатайте в шар, накройте салфеткой и оставьте на 50 минут. Отварите свекольную ботву, отожмите, мелко нарежьте, смешайте с творогом, сахаром, цедрой лимона, яйцом и толченым миндалем. Тесто раскатайте, выложите в форму, оставив 1/4 часть для украшения. Сверху выложите начинку. Из остатков теста сделайте полоски, выложите сверху пирога крест-накрест и смажьте яйцом. Выпекайте в духовке при 200°С 30 минут, затем сделайте огонь поменьше, накройте пирог фольгой и выпекайте еще 20 минут.

Паштеты

Из сала с петрушкой

200 г сала, пучок петрушки, чеснок и соль по вкусу.

Сало, чеснок и зелень пропустите через мясорубку. Посолите и хорошо перемешайте. Поставьте в холодильник на 2 часа.

Из чесночных стрелок с огурцом

200 г творога, пучок укропа, 7 чесночных стрелок, 2 огурца, соль и черный молотый перец по вкусу.

У чесночных стрелок срежьте верхушки на расстоянии примерно 5 см от верха, порежьте небольшими кусочками. Измельчите укроп и мелко нарежьте огурцы. Творог разомните и перемешайте с зеленью, огурцами и стрелками. Добавьте соль и перец по вкусу. Если паштет покажется суховатым, добавьте немного сметаны или майонеза.

Из зеленого горошка с укропом

300 г зеленого горошка, 100 г творога, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 пучка укропа, соль.

Горошек разомните, добавьте творог, сливочное масло, зелень и посолите. Перемешайте и поставьте в холодильник на 40 минут.

Из творога с базиликом

200 г творога, пучок базилика, соль, специи по вкусу.

Чистую зелень мелко нарежьте и смешайте с творогом. Посолите, добавьте специи и хорошо перемешайте.

Яичный с чесноком и зеленью

4 яйца, 4 зубчика чеснока, 150 г твердого сыра, 150 г сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, зелень по вкусу.

Сыр натрите, смешайте с майонезом и оставьте на 15 минут. Яйца отварите, порубите и смешайте с мягким маслом. Добавьте измельченную зелень, сыр с майонезом и выдавите чеснок. Хорошо перемешайте, при необходимости посолите. Паштет поставьте на несколько часов в холодильник.

ХОДИТЬ В МАГАЗИН НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК — ПЛОХАЯ ПРИМЕТА. ДЕНЕГ НЕ БУДЕТ.

Рыбный день — четверг

ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ОГУРЦОМ

Сельдь, огурец, красный болгарский перец, яйцо, луковица, 2 моркови, 1 ст. ложка желатина, 4 ст. ложки майонеза, зелень по вкусу.

Селедку разделите вдоль на 2 части, из филе удалите кости. Огурец порежьте тонкими пластинками, зелень измельчите. Красный перец нарежьте квадратиками. Яйцо и морковь сварите, порежьте маленькими кубиками. Желатин залейте 1/2 стакана кипятка, размешайте до полного растворения и добавьте майонез. Размешайте и влейте в нарезанную морковь с яйцом. На пищевую пленку положите половинку филе сельди, сверху соберите слоями яично-морковную смесь, пластинки огурца и перца, добавляя по вкусу зелень. Накройте второй половиной филе сельди, плотно заверните в виде колбасы при помощи пищевой пленки и завяжите края. Поставьте на ночь в холодильник.

РЫБКА В КАРТОШЕЧКЕ

500 г филе любой рыбы, 4 картофелины, яйцо, растительное масло для жарки, соль, перец и зелень.

Филе порежьте на куски, посолите, поперчите и дайте немного постоять.

Картофель почистите и натрите на крупной терке, взбейте яйцо. Кусок рыбы обмакните в яйцо, обваляйте в тертой картошке, прижимая картошку пальцами, и жарьте на хорошо разогретой сковороде до образования румяной корочки. Посыпьте зеленью.

СЕМГА ПОД ОМЛЕТОМ «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

2 куска семги (по 1,5 см толщиной), 5 яиц, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки майонеза, 1/2 банки черных оливок, 50 г сыра, синий лук, соль, специи по вкусу.

Рыбу посолите, поперчите. Взбейте яйца с молоком и майонезом, посолите. Разделите на 2 части, из одной пожарьте омлет. Нарежьте оливки кольцами и высыпьте в смесь для второго омлета, поджарьте. Первый омлет разрежьте напополам, выложите на смазанный противень. На каждую часть сверху положите по стейку семги. Смажьте рыбу взбитым яйцом, сверху накройте половинками второго омлета. Придайте форму рыбок, обрезав лишнее.

Выпекайте в духовке, накрыв фольгой. За 5 минут до готовности уберите фольгу и по краю каждой рыбки положите по кусочку сыра, это будут головки рыбки. Перед подачей украсьте, сделайте рыбкам плавники и хвостики из колец синего лука и глазки из колец оливок и морковки.

ФАРШИРОВАННАЯ ФОРЕЛЬ С ШАМПИНЬОНАМИ

1 тушка речной форели, 75 г шампиньонов, 75 г сладкого перца, 1 луковица, соль, перец по вкусу.

Выпотрошенную речную форель промойте изнутри и снаружи. Достаньте хребет и очистите его от мяса. Лук и грибы нарежьте, обжарьте. Нарежьте сладкий перец кубиками и добавьте в сковороду с грибами и луком. Туда же выложите мясо рыбы, снятое с хребта. Жарьте еще около 3 минут. Начините полученной смесью тушку форели, натертую изнутри солью и перцем. Скрепите разрез. Уложите рыбу на смазанную маслом сковороду, придайте тушке изогнутую форму и запекайте в духовке 10 минут.

Днём он на меня кричит, а ночью требует любви...

Со своим мужем я познакомилась еще в студенческие годы. Это не была любовь с первого взгляда. Мы долго общались, и постепенно у нас завязался роман. Через три года поженились, сняли квартиру. Мужа я опекала, окружала заботой и лаской: всегда горячий ужин, завтрак, стирка, готовка. Все было только на мне, но я считала, что обязанность женщины — создавать уют и поддерживать тепло в доме.

Детей муж не хотел, считал, что после рождения ребенка я буду меньше ему уделять внимания. Наконец я уговорила его, и через год у нас родилась чудесная дочка. И тут мужа как подменили — он стал агрессивным, жестоким, всячески меня оскорблял. Мне в тот момент не хотелось жить, но идти было некуда. Куда я могла от него деться? Ребенку нужны смеси, подгузники, соки, я не работала, сидела в декрете. К родителям уйти не могла. Мама получала минимальную пенсию и ухаживала за тяжело больным отцом, и все деньги уходили на лекарства и квартплату. Мне просто совесть не позволяла сесть им на шею. И пришлось смириться...

Я продолжала надеяться, что муж исправится и все наладится, но этого не случилось. Ребенком занимаюсь только я, муж вечера проводит за компьютером. В выходные хожу с дочкой в парк и с завистью смотрю там на семейные пары. Сейчас дочка пошла в детский сад, а я ищу достойную работу, чтобы можно было содержать себя и ребенка. Понимаю, что к нам относятся так, как позволяем к себе относиться. Уйду от мужа, потому что не знаю, как спасти наш брак, а жить так больше не хочу. Днем он кричит на меня, а ночью требует любви и ласки. Противно!..

Айгуль, Башкортостан

ЖЕНЩИНАМ ХОРОШО, ОТ НИХ МУЖЧИНЫ ХОТЯТ ТОЛЬКО СЕКСА, А ВОТ МУЖЧИНАМ СИДИ ЛОМАЙ ГОЛОВУ, ЧТО ЖЕНЩИНЕ ОТ ТЕБЯ НУЖНО.

Цифры и факты

* Между 35 и 40 годами среднестатистический мужчина думает о сексе 6 раз в час. После 40 лет такие мысли одолевают его всего лишь каждые полчаса. А после 55 лет редко кто из мужчин думает о сексе чаще, чем один раз в час.

* Чтобы понять, нравится ему женщина или нет, мужчине требуется 7 секунд, поэтому он может влюбиться буквально с первого взгляда.

* Мужское зрение активно реагирует на движущиеся предметы. Поэтому шанс на то, что мужчина обратит внимание на сидящую у барной стойки девушку, очень низок.

Стихи наших читателей

КОГДА МЫ МАТЕРЕЙ ТЕРЯЕМ, ТО ПОНИМАЕМ: ИХ УЖ НЕ ВЕРНУТЬ

Как жаль, что нет тебя, родная,
Уж очень много долгих дней.
И лишь сейчас мы понимаем,
Что никого нет ближе и родней.
Мы думали: всегда ты будешь рядом
И мы спокойно сможем жить.
И в час своей тревоги и печали
Мы головы могли к твоим коленям преклонить.
Ты, провожая нас, печаль свою скрывала,
Где надо, с нами строгою была,
Ты внуков нежностью своею баловала,
В своих молитвах нас ты берегла.
Лишь ты одна могла понять тревогу
В глазах своих расстроенных детей.
На верный путь сынов ты наставляла
И верности учила дочерей.
Когда с дороги дальней нас встречала,
Светились радостью твои глаза,
Слегка морщинки расправлялись
И по щекам катилась светлая слеза.
И вам хочу я пожелать, родные,
Пусть даже ваша мама далеко,
Пишите ей почаще, и звоните,
И знайте, что одной ей нелегко.
О, если б можно было, дорогая,
Хотя бы на денек тебя вернуть,
У ног твоих просить прощенья,
В любимые глаза взглянуть!
Когда мы матерей теряем,
То понимаем, что их уж не вернуть,
Что жизнь идет по замкнутому кругу
И каждому отмерен его путь.
И в память матери своей
Я с грустью зажигаю свечи,
Но я готова многое отдать,
Чтобы обнять твои худые, мама, плечи.
Пускай слеза мне будет утешеньем,
Моя душа объятая тоской...
Тебя я, дорогая, не забуду,
И в сердце берегу я образ твой.

Зинаида Ивановна Жовнер, Орджоникидзе, КЧР

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

В плену иллюзий: почему нет счастья?

Все точно знают, что в 20-25 лет нужно найти спутника жизни, создать семью, родить детей. Естественно, по любви... Но психологи утверждают: не возлагайте на любовь слишком много надежд, иначе загоните себя в угол. Развеем иллюзии?

1 Он моя судьба. Мысль о том, что существует «тот самый», отравляет жизнь многим женщинам. Когда очередной герой исчезает, жизнь становится пустой и безнадежной. И вы ждете принца и мечтаете о нем. Все остальное становится неважным, ненужным, серым. Увы, в таких мечтах могут пройти годы.

2 Любовь все победит. Так бывает только в дешевых романах и мыльных операх. В жизни все наоборот. Любовь, как хрупкий цветок, может зачахнуть, если за ней не ухаживать каждый день и каждый час, не зная усталости. Не ждите безоблачного существования вдвоем. Его не будет. Помните, что даже у очень близкого вам человека своя жизнь, и он не всегда способен вникнуть в суть ваших проблем и переживаний. Не пускайте события на самотек — они могут оказаться сильнее вашей любви.

Даже у очень близкого вам человека своя жизнь, и он не всегда способен вникнуть в суть ваших проблем и переживаний.

3 Влюбленные — две половинки одного целого. Вы — разные люди, и ваши жизненные цели не могут совпадать. Для того чтобы не утонуть в судьбе любимого человека, а прожить собственную жизнь, желательно точно знать, к какому берегу стремитесь пристать лично вы. А главное — любите себя. Иначе вы будете вынуждены постоянно выманивать милостыню в виде внимания и ласки. Женщины, посвятившие свою жизнь мужчине, сами себя загоняют в тупик. Их мир сужается до пространства квартиры, светом в окошке становится мужчина. А результат — депрессия или невроз.

4 С милым рай и в шалаше. Да, но только пару месяцев. Потом вы начнете страдать от того, что не на чем спать, что вам нечего есть. Протекающая крыша будет действовать вам на нервы, и свое раздражение вы будете выплескивать — на кого? — правильно, на любимого мужчину. Из идеала он будет превращаться в мужчину ленивого, нерасторопного. Вы же — в пилу, которая с утра до вечера пилит и страшно злит...

5 Жизнь с любимым — это время исполнения всех желаний. Не рассчитывайте на то, что ваш путь будет усыпан розами. Даже если будете жить в любви и согласии, тревог, ссор и разочарований избежать не удастся. Вы вступаете на зыбкую почву. Одно резкое движение или неосторожное слово — и вы рискуете потерять сразу все, накопленное с таким трудом, кроме разбитой жизни. Не хотите такого развития событий?

6 Он изменит мою жизнь. Вы хотите, чтобы другой человек заполнил пустующее пространство и раскрасил ваш мир яркими красками. Очень опасная иллюзия. Вы будете ожидать от своего партнера невозможного — того, что делать должны сами.

7 Я смогу его переделать. Многие женщины выходят замуж, отлично зная, что избранник не подарок. Но они надеются на лучшее и свято верят в то, что после свадьбы милый изменится до неузнаваемости. Это одна из самых опасных иллюзий, разбившая не одну семейную жизнь.

8 Надо контролировать каждый шаг мужчины. Один из самых быстрых способов убить любовь — заключить ее в клетку. Мужчина не ваша собственность. Если один человек пытается контролировать другого, он медленно, но верно разрушает эмоциональный контакт. Отношения держатся на привычке или зависимости, а у некоторых даже на взаимной враждебности или ненависти. Ради чего терпеть этот постоянный кошмар?

9 Счастливая семья строится только на любви. Не совсем так. Есть семьи, в которых люди живут и без любви, и их нельзя назвать несчастными. Любовь — чувство цикличное, а потому временами может затухать или совсем уйти, и на передний план выходит то, что связывает вас и без любви.

10 Противоположности притягиваются. Это одно из самых трагичных заблуждений, испортивших жизнь не одной семье. Со временем выяснится, что людям с разными характерами и образом жизни сложно ужиться. Не смогут быть вместе парень, любящий тусоваться ночи напролет, и девушка, склонная проводить вечера дома.

И. П. Сосина, психолог

- НЕ РАССТАВАЙТЕСЬ НАДОЛГО — ИСПЫТАНИЕ РАЗЛУКОЙ ВЫДЕРЖИВАЮТ ЛИШЬ 8% ПАР.
- ПРЕЖДЕ ЧЕМ РЕШИТЬСЯ НА БРАК, ЗАДУМАЙТЕСЬ, ЧТО ВАС ОБЪЕДИНЯЕТ ПОМИМО ЛЮБВИ.
- КОНТРОЛИРУЙТЕ ЭМОЦИИ, ГИБКО, КАК ПАРУС, ПОДСТРАИВАЙТЕСЬ ПОД ВНЕЗАПНЫЕ ПОРЫВЫ ЖИТЕЙСКИХ БУРЬ.

Для вас, мадам

Носить мини-юбки и декольте очень полезно — оказывается, именно эти детали туалета способствуют женскому долголетию. К таким выводам пришли ученые, обследовавшие более 5 тысяч женщин в возрасте от 17 лет. Во-первых, раздетые дамы чаще занимаются сексом, а это благотворно сказывается на здоровье. Во-вторых, чем меньше одежды на человеке, тем меньше в организм попадает присутствующих в тканях остатков стирального порошка и химических красителей. В-третьих, такие девушки имеют более высокие шансы выйти замуж.

Пусть бабы живут своим клубком змеиным. А мы — отдельно, мужским коллективом...

Я считаю, что женщинам мужчина не нужен. Они давно стали сильнее сильного: зарабатывать научились побольше нашего, детей желают растить сами, любовь покупают за деньги. Так зачем же им мужчины?! Мозг пилить и с утра до вечера тянуть: «Дай, дай, дай!»? Я дам все, что у меня есть, но в ответ хочу получить ласку, горячий ужин, а не видеть недовольное лицо. Вам все мало. Хорошие деньги мужик приносит — «Тебя постоянно дома нет!» Небольшие — «Лоботряс, иди заработай еще!» Часто хочет супруг — «Тебе только одного надо!» Раз в месяц исполняет супружеский долг — импотент. Хочет еще детей — «Я устала». Остановится на двоих — «Ты детей не любишь!»

У меня уже глаз стал дергаться от этих размышлений. Женщины, скажите внятно, чего вы хотите, что сами можете дать? Я считаю, пусть бабы с бабами тогда живут, своим клубком змеиным. А мы — отдельно, мужским коллективом. Кто захочет, пусть отселяется к семейным. Может, это научит вас ценить то, что имеете, беречь отношения, понимать своего мужа. А пока вы, женщины, как будто нам враги: медленно и верно уничтожаете мужчин...

Игорь, Ростовская обл.

Как там, у них — у президентов?

Тест для женитьбы

ПРЕЗИДЕНТ США БАРАК ОБАМА НЕ ТОЛЬКО ГЛАВА СВЕРХДЕРЖАВЫ, НО И МУЖ И ОТЕЦ, КОТОРОГО ВОЛНУЮТ ПРОСТЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ РАДОСТИ И ГОРЕСТИ.

Будильник будит президента в 06.30. Дочери Малия и Саша уже бегут в родительскую спальню и забираются под бочок к матери, чтобы рассказать, что приснилось.

— И пожалуйста, Барак, когда будешь завтракать, не оставляй масло на столе! — Мишель кричит вслед мужу.

У президента Америки, как и у всех мужчин мира, нет привычки убирать продукты в холодильник, и это часто служит поводом для мелких семейных разбирательств. И еще он разбрасывает по дому носки и заправляет кровать хуже, чем ребенок.

Барак в буквальном смысле убегает от конфликтов: утром слишком торопится, а вечером возвращается с работы полумертвым. Сил на ссоры уже не остается. Очевидно, проблема заключается в том, что Мишель, родив за три года двух дочек, не работает, а Барак работает слишком много.

Прежде чем выйти замуж за Барака, Мишель предложила ему встретиться с ее братом на баскетбольной площадке. Баскетбол — хороший тест для любого парня. В азарте человек поневоле открывается. После игры взмокший брат явился домой и сказал:

— Отличный парень! Веселый, легкий, спокойный. Играет прилично. Ничего плохого я за ним не заметил.

Барак быстро усвоил, что Мишель умнее, красивее его, находится в лучшей физической форме. Но чего не ждала она, выходя замуж за Барака, — так это того, что ей придется воспитывать детей в одиночестве. Еще она боялась, что девочки будут вспоминать отца так же, как Барак вспоминает своего.

Тема отца, с которым Обама сознательно общался всего один раз в жизни, даже спустя столько лет остается для него болезненной. Обама-старший, кениец, учившийся в США, встретил будущую жену, белую женщину, на курсах русского языка. Родители Обамы-старшего запретили ему портить черную кровь союзом с белой женщиной. В чем-то они были правы. Разница в культуре, воспитании и взглядах скоро дала себя знать.

Когда Барри было два года, Обама-старший уехал в Кению и завел новую семью. Однажды отец заехал повидать сына. Стройный, чернокожий, безумно импозантный в дорогом костюме и роговых очках. Голос у отца был красивый: низкий, глубокий, бархатный.

Оглядываясь назад, Барак никак не разберется в том, какие чувства оставил у него месяц, проведенный с отцом. Сын не знал, что больше никогда его не увидит: вернувшись в Кению, Обама-старший разочаруется в жизни, почти сопьется и погибнет в автокатастрофе.

С одной стороны, Обама-старший подарил сыну первый баскетбольный мяч. С другой — маленького Барри возмутило, когда отец вот так сразу потребовал от сына признания своего родительского авторитета. Однажды вечером, когда мальчик устроился перед телевизором, Обама-старший приказал ему идти делать уроки.

— Ты слишком много смотришь телевизор.

— Да кто ты такой, чтобы мне указывать? — срывающимся голосом выкрикнул мальчик. — Где ты был все это время?

Запершись в своей комнате, он давился слезами. А когда наплакался, начал считать дни до того момента, когда этот полузнакомый человек уберется в свою Кению.

— Я никогда не буду похожим на отца, — говорил себе мальчик, зачеркивая фломастером числа на календаре.

...Спортивным залом они с Мишель пользуются по очереди: президент занимается сам, первая леди — с тренером.

Дочери не могут пожаловаться на отсутствие внимания со стороны отца. Иметь Барака в отцах не так уж и плохо: когда девочка, которая изучает китайский язык, захотела поговорить с настоящим китайцем, отец не мудрствуя лукаво познакомил 10-летнюю дочь с генеральным секретарем компартии Китая Ху Цзиньтао.

... — Малия, Саша! Пора гулять с Бо! Ваша собака вся извертелась! — кричит Барак, почесывая за ухом черно-белую псину, подбежавшую к нему за сочувствием. — Вы обещали о нем заботиться!

— Я не могу гулять с Бо, пока мама не уберет с огорода улей, — заявила Малия.

Мишель Обама стала первой хозяйкой Белого дома, которая развела возле резиденции собственный огород и пасеку. Девочки не спешат. Они знают, что о собаке есть кому позаботиться, и это их расслабляет. С млеющим от счастья Бо у ноги Барак Обама спускается в парк перед Белым домом.

Часом позже одетый для заседания Конгресса Барак Обама спустился вниз на лифте. Он едет на работу как все люди. Контраст между домом, где обитает его семья, и бесконечными коридорами, строго-элегантными кабинетами и роскошно-плюшевыми залами, где со всех стен сурово взирают знаменитые, давно покойные предшественники, так велик, что переход из одной части резиденции в другую как прыжок в прорубь. С утра заседание Конгресса...

Я откладывала деньги, чтобы снять себе жильё. А мой сожитель проиграл их в казино...

Прочитав мою историю, вы, наверное, подумаете: «Так ей и надо». Но я прошу, помогите мне, посоветуйте, что делать и как жить? Буду рада любому совету.

...Так получилось, что в 16 лет мне пришлось уйти из дома. В тот момент я работала продавцом, и хозяин точки (он по национальности узбек) предложил мне временно пожить у него. Вскоре мы стали близки. Поначалу все материальное обеспечение было на нем. Батыр платил мне заработную плату, и я могла тратить ее на себя. Помимо этого, я откладывала деньги, чтобы снять хоть какое-то жилье и ни от кого не зависеть. Вроде все было нормально, пока я не узнала, что мой сожитель играет в автоматы в казино, и один раз он проиграл все деньги, в том числе и мои. С тех пор он перестал давать мне деньги. Сказал, что все, что мне надо, он купит сам. Но на деле все оказалось не так. Он все проигрывает. Каждый раз клянется, что больше не будет играть, и все повторяется снова. Батыр запросто может поднять на меня руку, причем просто так. Все время говорит, что это я виновата: заставляю его нервничать. Ему сорок, мне двадцать. У меня нет своих денег, стала много пить и нервничать. Порой мне кажется, что я уже прожила лет пятьдесят. Батыр постоянно говорит мне о том, что я никому не нужна, кроме него, что без него пропаду. Он вообще не дает мне денег. Я устала так жить, ненавижу себя за свою слабость и неспособность разорвать эти отношения. Ведь они не приведут ни к чему хорошему, но получается, что если я уйду на улицу, то уйду без денег. Не знаю, что делать. Мне очень плохо! Постоянно хочется плакать. Помогите мне решиться хоть на какой-нибудь поступок...

Елена, Самарская обл.

Уроки жизни

Муж мне изменяет? Не знаю и знать не хочу!

ЛАРИСА ГУЗЕЕВА, актриса и телеведущая:

— Лично я предпочитаю не знать про измены. И если какая-нибудь подруга мне донесет, что видела моего мужа где-то и с кем-то, то она станет моей врагиней номер один. Потому что в том возрасте, в котором я нахожусь сейчас, меня все устраивает. Я не хочу знать ничего лишнего. Конечно, по молодости было разное: доносили все друг на друга. Не очень умными были! Вот если сама увидела своего парня с женой и детьми (о которых ничего не подозревала), то надо проучить! Кинуться ему на шею со словами: «О, дорогой, ты с мамой!»

Я удивляюсь, когда молодежь говорит: «Мне важна свобода!» Для меня понятие свободы одно. Я всегда говорю: «Если ты внутри свободен, все остальное называется по-другому: безответственность, неуважение к партнеру...»

Только факты

■ **В ВАННОЙ КОМНАТЕ МУЖЧИНЫ** ОБЫЧНО ПРИСУТСТВУЮТ ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ПРЕДМЕТОВ: ЗУБНАЯ ЩЕТКА, ЗУБНАЯ ПАСТА, ПЕНА ИЛИ ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ, БРИТВЕННЫЙ СТАНОК, КУСОК МЫЛА, А ЧАЩЕ ОБМЫЛОК, И БАННОЕ ПОЛОТЕНЦЕ.

■ **В ВАННОЙ КОМНАТЕ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОЙ ЖЕНЩИНЫ** МОЖНО НАЙТИ НЕ МЕНЕЕ 437 ПРЕДМЕТОВ, БОЛЬШИНСТВУ ИЗ КОТОРЫХ ОБЫЧНЫЙ МУЖЧИНА ВРЯД ЛИ СМОЖЕТ ДАТЬ НАЗВАНИЕ.

■ КОГДА В БЕСЕДЕ С ПОДРУГОЙ ВАША ЖЕНА ПОВТОРЯЕТ: «И МОЙ ТОЖЕ!..», ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО ВАС ХВАЛЯТ, ПРАКТИЧЕСКИ РАВНА НУЛЮ.

■ КОГДА БОГ СОЗДАВАЛ МУЖЧИН, ОН НАВЕРНЯКА ХОТЕЛ ИМ СДЕЛАТЬ МУРЧАЛЬНИК, КАК У КОТОВ. НО ВЫШЛА ОПЛОШНОСТЬ, И ПОЛУЧИЛСЯ ХРАПЕЛЬНИК.

■ ЧЕЛОВЕК — ЕДИНСТВЕННАЯ ИЗВЕСТНАЯ НАУКЕ ФОРМА ПРОЯВЛЕНИЯ РАЗУМА, ЗАКЛЮЧАЮЩАЯСЯ В СПОСОБНОСТИ ВАЛЯТЬ ДУРАКА.

Как мне нравятся ваши гороскопы! Как будто специально с меня пишут

Это телепатия или ясновидение? В моей жизни все события происходят точь-в-точь, как предсказывают звезды. 26 ноября 2012 года во Дворце культуры был вечер для инвалидов с чаепитием. Меня пригласил на танец дедуля 76 лет. Потанцевали мы с ним и... начали общаться по телефону. Между нами словно искра пролетела. Он часто говорил мне: «Из искры возгорится пламя». Позже узнала, что у него рак крови, к тому же он выпивает. Как-то раз мой знакомый обвинил меня в том, что я ношу крестик и всегда улыбаюсь, как будто все в жизни так хорошо. Мы с ним поругались. Тут получаю газету «Айболит» (№25 за 2012 г.), читаю гороскоп для Львов (это я): «Из искры резко сказанного может вспыхнуть пламя серьезного конфликта».

Мы долго не общались с дедулей. Потом он звонил, извинялся и предложил продолжить наши с ним дружеские встречи. Но я была обижена и сказала: «Дважды на одни и те же грабли не наступаю». Через две недели получаю «Айболит» №1 за 2013 год, опять читаю гороскоп для Львов: «Вспомните, из-за чего вы нажили самые большие неприятности в недавнем прошлом, и постарайтесь не наступать на те же грабли второй раз». Те же самые слова, которые я сказала своему обидчику! Вот такие совпадения.

Т. О. Казанцева, Барнаул, Алтайский край

Тишина так давит на уши, я боюсь её...

В «Айболите» №21 за 2012 год прочитала письмо Л. Х. Будковой «Я стану под дождь, как под душ...» и ревела от прочитанного. Казалось, что оно написано обо мне. Больно, невыносимо терять близких — мужа, детей. Год назад я потеряла мужа. Все было — ссоры, недомолвки, но ведь это жизнь. Живем, не задумываясь, что в один миг смерть может разлучить нас. Кажется, это может случиться с кем-то другим, но не с нами. И вот я одна... Тишина давит на уши, я боюсь ее. И такая тоска, что сил нет. Мне всего 53 года, а такое чувство, что жизнь закончена. Как научиться жить заново? Дай Бог вам счастья, люди! Берегите друг друга!

Н. В. Ганина, Алтайский край

Спрашивали? Отвечаем

Снотворный ужин

Как избежать вечерней супружеской постели? Даже если причина уважительная — наступил месячный цикл или после работы болит голова — моего мужа это обижает. Как быть?

И. Баринова, Саранск

Можно мужа накормить вкусным ужином — это успокоит нервную систему, будет клонить ко сну. Съев такой ужин, мужчина скорее настроится на отдых, чем на активное времяпрепровождение.

* Немного белков: отварная или запеченная рыба, курица. Гарнира немного: рис или макароны из твердых сортов пшеницы или запеченные овощи — капуста, морковь, кабачки, помидоры. И никакой картошки, особенно жареной — это сильно возбуждает!

* Овсяная каша с сухофруктами (но без орехов!). Можно сделать ее сладкой и взбить, как мусс: мужчины обожают сладости, а овсяное зерно успокаивает и приводит в приятное расслабленное состояния.

* Быстро уснуть поможет мясо индейки с гарниром из гречки, приправленной листьями шалфея и кинзы. В гречке и этих травах содержатся витамин B_6 и метионин — вещества, способствующие спокойствию.

* В меню «снотворного» ужина можно включить салат-латук (в нем есть вещества, способствующие засыпанию) и твердые сыры с фруктами (кроме винограда и бананов).

* Бодрят консервированные и замороженные фрукты и ягоды, зеленый картофель, любые орехи. Эти продукты не годятся на ужин, который готовит мужчине женщина, не желающая вечернего секса. Знать это полезно в любом случае.

Ю. В. Парамонова, сексолог, врач I категории

Бог в помощь

Икона Святого пророка Наума

ПЕРЕД ЭТОЙ ИКОНОЙ МОЛЯТСЯ СВЯТОМУ ПРОРОКУ НАУМУ С ПРОСЬБОЙ О ПРОСВЕЩЕНИИ РАЗУМА К УЧЕНИЮ, ГРАМОТЕ.

МОЛИТВА

О, святый угодниче Божий, пророче Науме! Подвигом добрым позвизался на земли, восприял еси на Небесех венец правды, егоже уготовал есть Господь всем любящим Его. Темже взирающе на святый твой образ, радуемся о преславном окончании жительства твоего и чтем светлую память твою. Ты же, предстоя Престолу Божию, приими моления наша и ко Всемилостивому Богу принеси, о еже простити нам всякое прегрешение и помощи нам стати противу козней диавольским, да избавльпеся от скорбей, болезней, бед и напастей и всякого зла, благочестно и праведно поживем в нынешнем веце и сподобимся предстательством твоим, аще и недостойни есмы, видети благая на земли живых, славяще Единаго во святых Своих славимаго Бога, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Такой случай

ВСЁ КАК У ДОНОРА

В одной из американских семей случилась трагедия. Мужчина, который счастливо жил со своей женой, без видимых причин застрелился. Врачи видят одну причину случившегося: ему несколько лет назад пересадили сердце самоубийцы, который ушел из жизни таким же способом. Ученые уверены: если тело является вместилищем души, значит, орган, пересаженный от другого человека, передает черты характера своего хозяина.

ВОР ОКАЗАЛСЯ ЗАПЕРТЫМ НА КУХНЕ

Дмитрий К. был вором со стажем, но в конце концов его воровской путь прервался. И виной тому стал ротвейлер, которого Дмитрий повстречал в одной из квартир. Он среди белого дня залез на балкон и открыл дверь в квартиру. Обойдя комнату, заглянул на кухню, а там дорогу ему преградил огромный ротвейлер. Дмитрий попытался обойти собаку, но она зарычала, показав огромные клыки. Так горе-вор оказался запертым на кухне, где провел целый день. Когда хозяин квартиры вернулся, то его ждал довольно своеобразный сюрприз: пойманный собакой вор.

ПЕРЕНЯЛ ОВЕЧЬИ ПРИВЫЧКИ

В Великобритании заблудившегося оленёнка приняли в свое стадо овцы. Детеныша оленя обнаружил пастух, когда пересчитывал поголовье. Малыш быстро перенял овечьи привычки и приспособился к их распорядку дня. Все время он проводит среди овец, пасется вместе с ними в поле, а если теряет из виду, то пугается и принимается искать. Оленёнок не сможет остаться с овцами навсегда: летом отара покидает пастбище. Но есть надежда, что к тому времени взрослые олени будут проходить мимо этого места и найдут своего Бэмби.

На острове Бали в Индонезии произошел интересный случай. Макаки завели котенка, который теперь живет вместе с ними.

Намотай на ус

● Ни в коем случае нельзя оставлять на ночь неприбранным стол — не будет достатка и благополучия. К тому же стол с брошенной на нем немытой посудой и остатками еды притягивает плохую энергию, и атмосфера в доме будет негативной. Потом не удивляйтесь, что следующее застолье началось или закончилось ссорой!

● Когда родители провожают детей в школу, говорят им в спину такие слова: «Господи, благослови от любой беды. В добрый час да во святости. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Ныне, и присно, и во веки веков. Аминь».

● Чтобы понять, есть у вас сглаз и порча, утром возьмите кусочек любого черствого хлеба, подержите в руке 1-2 минуты, стараясь ни о чем не думать в этот момент, и бросьте в стакан с водой, которая простояла не меньше суток в вашей комнате. Если через 1-2 минуты хлеб пошел ко дну, то ваша энергетическая оболочка нарушена.

Для христиан: в дом пришла беда *Грустно, но необходимо*

Печальный обряд

Всем нам приходится хоронить родных и друзей, поминать их, посещать могилки. О смерти думать не хочется... В этой статье пойдет речь о грустных вещах. Грустных, но о которых необходимо знать.

КАК бы ни было тяжело, никогда не говорите у гроба: «Возьми меня с собой», «Я хочу к тебе» и так далее, потому что после этого действительно можно уйти вслед за покойным — и ужас в том, что это скорее произойдет не физически, а душевно. Иначе говоря, вы останетесь жить, но лишитесь разума, застряв между небом и землей. Если в отчаянии кто-то или вы сами такое все-таки сказали, трижды прочтите «Отче наш», затем «Богородице Дево, радуйся».

* Одежду, в которой умер человек, лучше не отдавать ни своим, ни чужим. Лучше ее сжечь. Или, постирав и почистив, не надевайте ее в течение 40 дней.

* Иной раз люди по незнанию отдают на похороны нуждавшегося родственника что-то из своих старых вещей. Одежды с себя в гроб давать ни в коем случае нельзя — можно тяжело заболеть, а то и вовсе умереть! Если же такое все-таки произошло, беду можно отвести, но необходимо успеть это сделать до девяти дней. Нужно прийти на кладбище первым (часов в 5 утра), чтобы вы были там в это время единственным, встать у ворот к ним лицом и очень громко крикнуть: «Кто спит в моей вещи, тот меня не заспит. (Имя покойного), тебе в этом городе лежать, а мне за твоим городом стоять. Аминь».

* Если человек еще при жизни попросил надеть на него то, что он хочет, исполните это желание. Но есть исключение из правил: нельзя одевать умершего в красное, а то следующим умрет кровный родственник. Обязательно нужно белым покрывалом укрыть покойника.

* В доме все время со дня смерти до истечения сорока дней положено стоять стакану с водой, накрытому кусочком хлеба, и блюдцу с пшеном. Вода в стакане считается мертвой. Ни капли из нее никто не должен брать. Колдуны используют ее во всяких скверных делах: умыть, испортить, опоить — и жертва тяжко заболеет.

* Кровным родственникам нельзя мыть пол в доме, где лежал покойник. Им также нельзя идти впереди гроба и нести венки.

* На кладбище целуют последним целованием в венец на лбу. Забирают живые цветы из гроба и икону. Цветы надо оставить на кладбище, а икону унести домой. Если же все-таки случится, что ее схоронили, нужно, чтобы в дом принесли три новые разные иконы. Придя на кладбище на сорок дней, попросите прощения у той иконы, которую зарыли вместе с покойником. Вообще икона — единственное, что можно нести с кладбища домой.

* Если умирает один из венчаных супругов, то оставшийся в живых оставляет его обручальное кольцо у себя. А вот после кончины второго из супружеской четы оба кольца кладут в гроб, чтобы он пришел в Царствие Небесное и сказал своей паре: «Я принес наши кольца, которыми венчал нас Господь Бог».

* Если человек умер на Пасху, ему вкладывают в левую руку пасхальное яйцо.

* Помины необходимы по возвращении с кладбища, на третий, девятый, сороковой дни и через год. Это дань любви и памяти дорогим сердцу усопшим. На стол ставят кутью, ее едят первой, затем блины с маслом.

Кутья — дело тонкое. Приступать к ее варке надо в точное время, без минут, — ровно в 8, 9, 10 и так далее, иначе, как гласит народная мудрость, в семье скоро будет еще один покойник. Многие нынче не знают, что кутья собой представляет, поэтому приводим рецепт: на 1 стакан риса — 100 г изюма без косточек и 100 г меда. Заливают рис полутора стаканами кипятка, плотно накрыв крышкой, варят 3 минуты на слабом огне, 7 минут на среднем и 3 минуты на слабом. После этого, не открывая крышки, дают постоять рису на пару. Промывают изюм, слегка обваривают и соединяют с рисом. Чуть разводят мед кипяченой водой и подслащивают кутью. Первыми ее едят самые близкие покойному люди. В такой последовательности: супруг(а), родители, дети, братья и сестры.

* Спиртное по обряду недопустимо, чтобы не терялась грань между поминами и гулянкой.

* Часто мы ощущаем некую вину перед ушедшим родственником или знакомым. Если это чувство по каким-то причинам становится мучительным, отнесите пасхальное яйцо на могилу того, кого, как вам представляется, вы обидели.

В Пасху никто — ни живой, ни мертвый — не посмеет сказать «нет» на просьбу простить Христа ради. Встаньте на колени у могилы, поклонившись усопшему и держа в руке крашеное освященное яичко, скажите: «Христос воскресе! Прости меня, ради Христа, и ты!»

* Известно много случаев, когда человек уходил на кладбище навестить своих умерших, будучи здоровым, а возвращался больным. Ваши усопшие тут не виноваты. Просто кладбище — территория особая, по нему могут бродить озлобленные чем-то души и черные колдуны. Береженого Бог бережет — лучше поставить себе на всякий случай защиту-оберег: прежде чем выйти из дома, завяжите посередине личного полотенца узел, затем умойтесь и вытритесь одним концом полотенца. Вернувшись с кладбища, развяжите узел. Сделав так, вы убережете себя от беды.

Одевать усопшего лучше в новое. Если это не по средствам, надо позаботиться, чтобы все вещи были чистыми и принадлежали только ему.

Чтобы фото приносило удачу

* Слишком шикарная рамка ослабляет положительную энергию людей, запечатленных на фото.

* Фотографию располагайте на хорошо освещенном открытом месте — тогда ничто не будет препятствовать распространению положительной энергии в вашем доме.

* Повесьте на виду фото того места, где вы хотите побывать. Достоверно известна масса случаев, когда мечта, иллюстрированная фотографией, действительно воплощалась в жизнь.

* Если ваша жизнь вошла в полосу везения, дела налаживаются, а здоровье крепнет, старайтесь как можно меньше фотографироваться.

Меня, как ни крути, должно было проткнуть насквозь

Перед наступлением холодов я в последний раз заехала на дачу проверить, цела ли крыша. В полуметре от домика летом сделала новую пешеходную дорожку, покрыла ее гравием, песком и огородила по краям металлическим заборчиком со штырями. Приставила к стене дома деревянную лестницу и полезла по ней. Почти добралась до крыши, и тут перекладина, за которую ухватилась, отломилась, и я, зацепившись в этот обломок, стремительно полетела спиной вниз. Я успела подумать о том, что меня, проткнутую штырями, найдут только весной! И почувствовала, что плашмя упала на мягкую упругую воздушную подушку. Вскочила, огляделась: штыри на местах, дорожка цела. А ведь меня, как ни крути, должно было обязательно проткнуть насквозь. После этого странного случая я каждый раз, приезжая на дачу, благодарю своих невидимых спасителей и говорю: «Все здесь ваше, а я только гостья. Спасибо!»

М. Я. Руттен, Москва

А Ленка всё ждала...

Я счастлив в браке, у меня хорошая семья, но это заслуга Господа и моей жены. Не всегда было так хорошо, и причина тому во мне. Я сам своими руками хотел сломать то, что было мне дано.

С Леной познакомились, когда нам было по шестнадцать, встречались два года. Потом я ушел в армию, а Леночка меня ждала. Когда вернулся, мы стали жить на съемной квартире отдельно от родителей и отношений не оформляли. Я продолжил служить в одном из спецподразделений МВД и учился заочно, а Лена работала в ателье.

В 1995 году началась война на Кавказе, я начал ездить в командировки — шесть месяцев там, шесть — в запое. Лена все ждала и терпела. В 1996 году у нас родилась дочь Елизавета. Лена упрекала меня лишь в том, что я не уделяю внимания семье, что пью после командировок месяцами, а потом опять уезжаю. На это я отвечал, что должен отдыхать.

«В тот момент я прочувствовал мозгом, костями, кожей, что Бог дал мне жизнь, которой нет цены, а я ее не сберег, мало того — сломал..»

В 1999 году началась вторая кампания на Кавказе, нужно было ехать. Но тут товарищ предложил поучаствовать в его бизнесе. Ленка была на седьмом небе от счастья, что мне не нужно больше ездить на войну и прекратятся мои пьянки. Так оно и было поначалу.

За год я заработал на квартиру, купил машину, но не смог вынести испытания деньгами, семья по-прежнему оставалась брошенной, я либо работал, либо гулял. Я был уверен, что если обеспечиваю семью финансово, то и отдыхать имею право как хочу.

Так прошло еще три года, а Ленка все ждала. Потом стал задумываться о том, чтобы окончательно уйти из семьи. «Мы же не расписаны, — подумал я, — квартиру оставлю, жене и ребенку буду давать деньги, а сам погуляю еще — ведь мне всего-то 30 лет». Так и сделал.

Прошло пять месяцев. В один из летних вечеров, возвращаясь с очередной гулянки, я шел по обочине дороги в безлюдном месте. Услышал приближение машины, тут же ощутил сильный удар и пронизывающую боль. Свет погас, я потерял сознание. И не летел по туннелю, не видел божественного света, черти меня не хватали. Трудно объяснить и описать словами то, что со мной произошло... Я увидел всю свою жизнь. Сначала ребенком, когда тонул в пруду и меня спас соседский парень. Одновременно видел, как меня, раненого, выносили из боя. Видел плачущую Ленку и подрастающую без меня дочь. Я прочувствовал мозгом, костями, кожей, что Бог дал мне жизнь, которой нет цены, а я ее не сберег, мало того — сломал. Я прочувствовал всю ничтожность моего убогого существования. И понял: это Он меня тогда вытащил из пруда, Он вынес из боя, Он мне дал жену и подарил дочь.

Очнулся я через пять суток в реанимации. Оказывается, водитель, сбивший меня, уехал, а нашла меня женщина, выгуливавшая утром собаку. Состояние было тяжелое, большая потеря крови, множественные переломы. Хорошо хоть голова была целая. В больнице я провел 3 месяца. Времени было достаточно, чтобы все осмыслить и сделать соответствующие выводы, настолько живо стояли в памяти картины увиденного.

В больнице попросил принести мне Новый Завет, читал его и сноба перечитывал — так потрясли меня простые истины... Как пелена с глаз упала, будто серую, как дождь, завесу отдернули, и за ней открылся весь мир. Меня проведывали жена и дочь. Лена ничего не говорила, просто принесет что-нибудь поесть, посидит молча и уходит. И мне сказать было нечего: я предал своих девочек. Когда встал на ноги, пошел в храм (он рядом с больницей). Встретился с настоятелем отцом Алексеем, который мне сказал: «А твоя жена с дочкой каждый день в храме бывают. Как ты думаешь, что они просят у Господа?» Я исповедовался в первый раз в своей жизни, через неделю причастился, стал ходить в храм каждый день, пока не выписали.

Из больницы пошел к жене, попросил у нее прощения, предложил пожениться и обвенчаться. Моя Ленка согласилась.

Прошло уже семь лет с того дня, как мы обвенчались. У нас родились еще две дочки — Мария и Александра. Я очень люблю свою семью, по воскресеньям мы все вместе ходим в храм. В нем началась моя вторая жизнь, свершилось таинство нашего венчания и здесь мы крестили детей.

В. Дубровин, Калуга

Вся семья горевала по разбитым иконам, особенно жалко было икону Божьей Матери «Умиление»

Спешу поделиться своей радостью! Мне прислали икону Божьей Матери «Умиление». Получила я ее в подарок по благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла. После Пасхальной службы я написала ему письмо, в котором выразила слова благодарности. Ведь мы с мужем инвалиды I группы и не можем посещать храм. Правда, сейчас по телевизору можно посмотреть и Рождественскую, и Пасхальную службы. Я попросила Патриарха исполнить мою просьбу и рассказала историю нашей семьи.

Мои бабушка и дедушка со своей многочисленной родней были людьми трудолюбивыми и зажиточными. Их признали кулаками и выслали в Сибирь. На сборы дали всего полчаса. Начались слезы, паника... Большевики срывали со стен иконы, выносили их во двор, разбивали и топтались ногами по ликам святых. Только им пришлось попотеть — ведь иконы были большие, тяжелые, в серебряных окладах. Вот за этим серебром они и охотились. В суматохе бабушка успела спрятать под кофту маленькую икону Спасителя, 6 серебряных столовых ложек и щипчики для сахара. Даже в голодные военные годы она хранила их как память о семье. Вся семья горевала по разбитым иконам, особенно жалко было икону Божьей Матери «Умиление», ей было больше двухсот лет. Это была намоленная, родовая икона. Когда брат женился, бабушка благословила и подарила ему икону Спасителя. А свою любимую икону «Умиление» она вспоминала до конца жизни.

Вот обо всем этом я и написала Патриарху. Конечно, сейчас в церкви можно купить не только икону. Но мне хотелось, чтобы ее подарили от чистого сердца, чтобы она была намоленной и благословленной и я смогла бы передать ее своим детям и внукам. И чудо свершилось! Я держала в руках присланную икону и плакала от радости. Думаю, что бабушка на небесах плакала вместе со мной.

Ольга Иосифовна Улискова, Таганрог, Ростовская обл.

Шипящий нянь

Китаец Чань в качестве домашнего любимца держит четырехметрового питона. Когда этой хладнокровной даме было шесть лет, в семье родился ребенок. Как питон поладил с малышом? Он спал в прохладных кольцах змеи, как в люльке. Спустя время родители стали оставлять сына под присмотром питона подольше. Змея стала хорошей нянькой. Она всегда очень осторожна, никогда не сдавливает слишком сильно.

■ЧЕМ ТИШЕ СИДИТ РЕБЕНОК В СОСЕДНЕЙ КОМНАТЕ, ТЕМ СТРАШНЕЕ ТУДА ЗАХОДИТЬ...

■НА НАШИХ ДОРОГАХ ТОЛЬКО ОДИН ЗАПРЕЩАЮЩИЙ ЗНАК — ПОЛОСАТЫЙ БЕТОННЫЙ БЛОК ПОПЕРЕК ДОРОГИ. ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ЗНАКИ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ.

■ЕСЛИ ВАМ 50 ЛЕТ И ВАМ ПОСТОЯННО ГОВОРЯТ: «НУ КОГДА ЖЕ ТЫ ПОВЗРОСЛЕЕШЬ?!», НЕ ОБИЖАЙТЕСЬ, НА МАМУ ОБИЖАТЬСЯ НЕХОРОШО.

■ИБУПРОФЕН, ФЕНИБУТ, ИМУДОН, БЕН-ГЕЙ, ПАПАЗОЛ, ПЕРДОЛАН, ТРАХИСАН... МОЛОДЦЫ ФАРМАЦЕВТЫ! ЗНАЮТ ВЕДЬ, ЧТО СМЕХ — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО!

■ЕСЛИ ВЫ СЛУЧАЙНО ВМЕСТЕ С ЕДОЙ СЪЕЛИ УПАКОВКУ — НЕ ПАНИКУЙТЕ: СЕГОДНЯ ПО СВОЕМУ СОСТАВУ ОНИ ПОЧТИ НИЧЕМ НЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ДРУГ ОТ ДРУГА.

■СТО ГРАММ ПРИНИМАЮТ ОБЫЧНО ДЛЯ ХРАБРОСТИ, А ГРАММ 300-400 — ЭТО УЖЕ ДЛЯ ПОДВИГОВ.

Кошки-вампиры из России

В Японии во время гастролей Театра кошек подрались двадцать питомцев Юрия Куклачева.

Японская сторона попросила, чтобы на арене работали все животные. Куклачев пытался объяснить им, что на дворе весна, а среди подопечных артиста не только кошки, но и коты, но японцы настояли на своем.

«Ну я и выпустил всех своих артистов, — рассказывает дрессировщик. — Первой вышла блондинка Ромашка, за ней — коты Кеша и Вася. И вдруг — бац! — Кеша дает в морду Васе. Ромашка кидается бить Кешу. И пошло-поехало...»

В клубок сплелись сразу 20 хвостатых артистов. С трудом дрессировщику и его помощникам удалось растащить животных по клеткам. На воле осталась лишь Стрелка, которая никак не могла успокоиться. Когда помощница Куклачева пыталась забрать кошку, та цапнула ее за руку и прокусила вену. На следующий день на местном телевидении вышла передача о драке русских котов. Сюжет сопровождал следующий текст: «Из России приехали необыкновенные кошки-вампиры, пьющие кровь!»

Все дальнейшие выступления в Японии проходили при полных аншлагах.

Для вас, родители

Чтобы ребёнка не сглазили...

Детей, особенно до семилетнего возраста, очень легко сглазить. Как их от этого уберечь?

* За неделю до рождения малыша проведите очистку дома: зажгите церковную свечку и пройдитесь с ней по всей квартире по кругу справа налево. Можно зажечь ветки можжевельника.

* После рождения малыша родные, друзья и знакомые приносят подарки для новорожденного. Относитесь к ним с осторожностью. Берите их только у тех, кого вы хорошо знаете и кому доверяете. Никогда не берите вещи, бывшие в употреблении, если ребенок, который пользовался ими раньше, часто болел.

* Выбирая одежду и постельное белье для малыша, старайтесь приобретать только вещи из натуральных тканей — льна, хлопка или шерсти. Они не только более полезны для детской кожи, но и защищают от негативной энергии.

* Повесьте над кроваткой полупрозрачный полог — он тоже выполняет защитную функцию. Можно повесить над кроваткой или в изголовье ветку рябины — это усилит защитный эффект.

* После купания ребенка не выливайте сразу воду из ванночки: пусть она немного постоит — так будет лучше для здоровья ребенка. Но использовать эту воду во второй раз нельзя.

* Укладывая малыша спать, проследите, чтобы на него не светила луна. Закрывайте шторы или поставьте кроватку в такое место, куда не попадает лунный свет.

* Если у малыша есть любимая игрушка, особенно которую вы купили собственноручно или сами сделали, ни в коем случае не выбрасывайте ее, даже если она сломается: такая вещица может стать мощным оберегом. Давайте ее в руки ребенку, когда он болеет.

Небылицы из станицы

ЖОРКА, ЭТО Ж ХЛОРКА!

Сосед Гена — инвалид, бухает каждый день. Через огород живет его друг Санек, тоже бухарик. Когда Санькова жена уезжает к сыну, тот звонит Гене, и они зависают в летней кухне: пьют, тут же спят на полу, потом опять пьют.

Как-то смотрю: бежит Гена через огород домой и ругается. Пожаловался: выпили с Санькой, заснули на полу. Чувствует Гена, что-то его душит, а это Санек лезет на него и шепчет: «Валечка, Валечка». Гена стряхнул его со словами: «Как же ты Валечку любишь!» — и домой. Говорит: «Больше не буду с ним пить, рисковать не хочу!»

***

Зато сосед Дима у нас хозяин. Моет машинные запчасти в бензине и, чтобы не засорять окружающую среду, бензин сливает в туалет. Вот как-то пошел он в туалет, сел, закурил, а спичку бросил вниз. Полыхнуло хорошо. Идет он из туалета неестественной походкой. Жена спрашивает: «Что случилось?» Дима отвечает: «Нижнюю прическу спалил».

***

У соседей были поминки. Гена пришел выпивши. Еще добавил и свалился под стол. Со столов уже убрали, когда Гена проснулся и произнес: «И где этот чертов именинник? Хочу за него еще раз выпить!»

***

Жора и Толя — два брата-алкоголика, живут вдвоем в материнском доме. Пока мать была жива, готовила им есть. А теперь они сами себе повара.

Пришли они как-то с рыбалки и начали жарить рыбу. Стали искать муку и нашли в шкафчике в углу пакетик. Обваляли рыбу, пожарили, сели обедать. Начали есть — что-то не то. Наконец Толик догадался: «Жорка, это ж хлорка!»

***

Соседка Светка получила зарплату и спрятала тысячу рублей. Куда положила — забыла. Ищет — не может найти. Пошла к гадалке. Та погадала: «Сегодня не найдешь — завтра будет поздно».

Пришла домой, высыпала из мусорного ведра бумаги, затопила печку и вспомнила: тысячу положила в сигаретную пачку. Выкурила пачку и бросила в ведро. Не зря говорят: курить — себе вредить!

Анна Абрамова, ст. Шкуринская, Краснодарский край

Криминальная хроника

СЫН пластического хирурга, разбивший машину отца, наутро проснулся с грудью третьего размера!

ВЧЕРА труп агента по недвижимости был найден в тихом, спокойном, очень зеленом районе, в пяти минутах от метро.

ОПЕРУПОЛНОМОЧЕННЫЙ Петров, в рамках спецзадания севший под видом нищего возле церкви просить милостыню, уже на следующий день без колебаний уволился из органов МВД.

ПО МОСКВЕ прокатилась волна преступлений, совершенных по книгам Дарьи Донцовой. Таких долгих, нудных и однообразных преступлений Москва не видела со времен «Войны и мира».

В ИВАНОВО дискотека «Кому за 70» была сорвана пьяными 50-летними подростками.

Намотай на ус!

И комедия, и драма: опекала Петю мама...

Жила-была на свете в одной большой стране, готовила спагетти, спала лицом к стене архангельская дама 50 лет, заботливая мама, каких не видел свет! Солила с перцем сало, но более всего она переживала за сына своего. Поладит занавеску и в грусть впадет слегка, то кинет эсэмэску, то ждет его звонка. Не радует ни лето, ни новенький палас: а вдруг голодный где-то сынулюшка сейчас?! А вдруг промокли ножки? А вдруг свело живот? А вдруг напали мошки на личико его?! А вдруг плохая тетя в трамвае наорет? А вдруг его проглотит сбежавший бегемот?! Боялась мама Поля за Петю каждый час, в яслях, в саду и в школе, во втузе и сейчас, когда он в кабинете за письменным столом. Спокойно, если дети под маминым крылом. Задержится с работы — и маме невтерпеж, как скорпионы в боты, как в сердце острый нож. Колодец? Хулиганы? Авария? Маньяк? Где капли валерьяны, пустырник и коньяк? И пульс уже за сотню! 03 звонить? В ОСВОД? А может, в подворотне его уже того...

Ах, Петенька-Петюша! Ты с мамой будь в ладах. Не дай ей, словно клуше, кудах-тах-тах-кудах! Звони ежеминутно, выкладывай бабло, чтоб было ей уютно, чтоб было ей тепло. Надеюсь, не осудишь. И помни: клином клин... Ты сам таким же будешь, когда родится сын!

Михаил Воронцов

Нескучные хайку

НИКАКОГО КАЙФА!

Машину «Ока» я купила.
Не знаю, что с нею делать —
Пешком оно как-то удобнее.

***

Самурайским ударом
Сразу две дырки.
Дырокол — это сила!

***

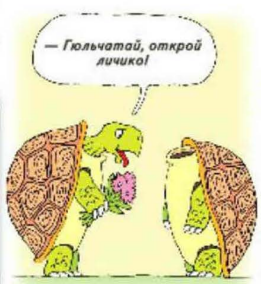
Об искристом снеге мечтая,
В лыжах стою на асфальте.
Кто я?

***

Как океан глубока
Печаль Ихтиандра.
Прорубь замерзла.

***

Играл на флейте
водосточных труб.
Весь рот в порезах.
Никакого кайфа.



Никогда не спрашивай себя «Зачем?» — просто хватай и убегай!

Во даёт!

Заботливую няню зовут Джес, и она единственная собака в мире, которая кормит четверых осиротевших ягнят. Хозяйка Джес научила ее держать бутылочку, когда та еще была щенком. С тех пор это стало ее любимым занятием.

Ох уж эти детки!

Инна из магазина

У моего племянника Славика в первом классе появилась любовь — девочка с белыми бантами по имени Инна. Намерения у него были серьезные, Славик пошел знакомиться с родителями. Первым делом спросил, откуда они ее такую красивую взяли. Родители застеснялись, закраснелись и наконец пролепетали, что купили дочку в специальном магазине. И тут девочка закапризничала, начала чего-то канючить. Родители принялись ее ругать. Не помогало. Поглядев на эту печальную картину, Славик вздохнул и сказал:

— Это потому, что из магазина. Вот меня, например, родители сами делали. А в магазинах этих ужас сколько брака!

Девочка Инна немедленно успокоилась.

Антон Р., Калуга

Мыслишки

- Удар судьбы в лоб означает, что вы долго не реагировали на ее пинки в зад.
- Что за угроза: «Смотри у меня!»? Сам у себя смотри!
- Наиболее усваиваемыми, калорийными и полезными для здоровья являются халявные продукты.
- Это раньше образование было высшее и среднее, а сейчас оно просто дорогое.

Рассказик

Один сосед другому говорит: «Хотел оставить вчера часы в мастерской в ремонт, так сделали за пять минут и бесплатно!» — «Почему?» — «Так у меня на них гравировка «На вечную память от В. В. Путина». — «У тебя?! Откуда?!» — «В соседней мастерской сделал».

Семейная история

Знахарь

В ОДИН ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ ПАПОЧКА БЫЛ ПОРАЖЕН ТЕМ, ЧТО ЕГО ВОДКА ИЗ ЗАНАЧКИ ПРИОБРЕЛА СТРАННЫЙ КРАСНО-ФИОЛЕТОВЫЙ ОТТЕНОК, А ТАКЖЕ УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЗАПАХ...

аленькие детки очень любят познавать окружающую среду на вкус. Проще говоря — все тянут в рот. Таким был и маленький Гоша. Родители, как могли, пытались отучить его от этой нехорошей привычки.

Шли годы, дитятко подросло. Бабушка подарила травник: книжица такая, в которой нарисованы разнообразные травки и даны советы, как их применять от различных болячек. Все бы хорошо, но малой оказался дотошным. Дня не было, чтобы он с прогулки вернулся без какой-то «целебной травки».

В один прекрасный день папочка был поражен тем, что его водка из заначки приобрела странный красно-фиолетовый оттенок, а также удивительный запах. После расплития сей настойки в гараже, точнее — несколько дней спустя, когда всех немного отпустило, папашка был бит соседями за попытку отравления.

Но самое главное приключилось в день рождения одного из родственников. Был накрыт стол, собралась родня. И тут в комнате появился вымазанный в земле Гоша с большим пакетом в руках и сияющей улыбкой на лице. И сразу же к делу. Достал из кулька какой-то корень, вокруг на стол и гордо объявил, что это помогает от геморроя. Все притихли... Тетке был вручен пакет каких-то листочков, что, по словам дитятки, навсегда избавят ее от невроза, псориаза и бессонницы. Раздались тихие смешки. Все ждали продолжения шоу.

Двоюродной бабушке был поставлен диагноз малокровие вкупе со склерозом — нате получите пакет травок; матери торжественно вручен кулечек с беленькими цветочками от молочницы. Двоюродный дядя, оказывается, всю жизнь мечтал избавиться от энуреза... Когда начинающий доктор почти закончил раздавать диагнозы, все уже просто лежали под столом.

Отсмеявшись, кто-то задал вопрос:

— А что же ты, дитятко, подаришь виновнику торжества?

Гоша немного смутился, ибо в руках уже ничего не было. Задумался, просиял, выскочил из комнаты. Вернулся с маленькой холщовой торбочкой. Вручив имениннику, Гоша пояснил:

— Дядя Сережа, а эти толченые корешки и грибочки очень помогают от импотенции.

В наступившей тишине дядя Сережа еле слышно прошипел:

— Вот же знахарь хренов!

Прошло много лет. Мальчик вырос. Работает в одной весьма известной фар-

Ребёнку подарили игрушечный набор доктора. У кота началась новая жизнь с трудноизлечимыми болезнями.

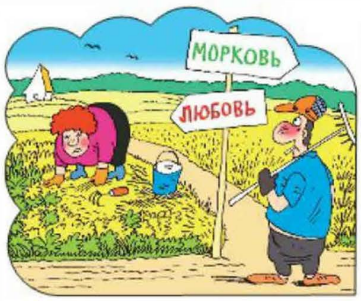
ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

ЛАПША из писем читателей

Я говорила с будущими сватами о сыне. Мол, не курит, не пьет, по девкам никогда не ходил. Выходит из другой комнаты бабуся и говорит: «Уж не дурачок ли он у вас?»
Елена, Самара

Сидели в кафе с друзьями, муж рядом со мной был. Тут из-за соседнего столика подозрачивается тело, кладет свою голову мне на плечо и вопрошает: «Девушка, ну подскажите, чем мне накормить слона?» Даже муж растерялся от такого варианта знакомства.
Марина, Москва

Муж — это не просто статус, а сто в одном: и друг, и любовник, и защитник, и ребенок, и отец, и соратник. Всего не перечислить. А главное — сантехником должен быть для полного женского счастья.
Ольга, Владивосток



РАНЬШЕ КАК БЫЛО — «СВЕТ МОЙ ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...», А СЕЙЧАС — «О, ВЕЛИКИЕ ТЕМНЫЕ СИЛЫ ФОТОШОПА ПОСЛЕДНЕЙ ВЕРСИИ, ВЗЫВАЮ К ВАМ...»

Как почистить кожу

* Это можно сделать разрезанной луковицей, а затем натереть чистой тряпочкой до блеска.
* Почистить кожу и восстановить блеск можно также с помощью яичного белка. Немного взбейте яичные белки и протрите кожу с помощью ватного тампона или фланелевой тряпочки.
* Вернуть блеск и упругость изделиям из темной кожи можно, если протереть их кофейной гущей. Заверните 1-2 чайн. ложечки влажной гущи в шерстяную или фланелевую тряпочку и энергично протрите вещь.
* Существует и другой способ вернуть блеск темной коже — просто протрите ее ватным тампоном или чистой фланелевой тряпкой, смоченной лимонным соком.

Ловушка для мошек фруктовых

Чтобы не завелись мошки, фрукты храните в холодильнике! И обязательно мойте горячей водой перед подачей на стол. Нельзя хранить испорченные продукты — это благоприятная среда для активного размножения мошек.

* В обычную неглубокую тарелку налейте немного яблочного уксуса и несколько капель жидкого мыла для мытья посуды. Расставьте одну ловушку возле раковины на кухне, другую в комнате. Мошки летят на запах и вязнут в жидкости. Меняйте содержимое тарелки несколько раз в день.
* Поместите в стеклянную банку приманку (кусочки фруктов, сок или компот). Из бумаги сверните воронку. На кончике воронки сделайте маленькое отверстие. В горло банки вставьте воронку кончиком вниз. Место стыка проклейте скотчем. Мошки летят на запах приманки, попадают в банку, а назад выбраться не могут, потому что у воронки нижнее отверстие маленькое и его трудно найти.
* Возьмите маленький пластиковый одноразовый стаканчик (можно из-под йогурта). Положите в стакан приманку для мошек: кусочки фруктов (яблоко, персик, нектарин, банан), сок, компот, использованный чайный пакетик. Сверху на стакан натяните пищевую пленку. В пленке сделайте маленькие дырочки толстой иглой (размер дырочки должен быть такой, чтобы мошка смогла залезть, но не слишком большой, а то вылезет обратно). Поставьте стаканчик туда, где обитают мошки.
* Помойте мусорное ведро, проведите генеральную уборку на кухне. Уберите все остатки пищи. Если есть домашние животные, регулярно вычищайте их миски, а если они оставляют еду, то ее нужно убирать в холодильник. Не оставляйте грязную посуду. Регулярно проверяйте пакеты с овощами и выбрасывайте подгнившие.
* Надо найти их «дом» — обычно это подмокшая картошка, подгнившие овощи и фрукты. Если мошкам будет нечего есть и негде размножаться — они постепенно исчезнут сами. Нужно убрать всю еду, вынести мусор, не поливать комнатные растения.

О фиалках

* Фиалки не любят прямых солнечных лучей, и выращивать их надо на окнах, выходящих на северную, северо-западную или северо-восточную стороны.
* Эти цветы предпочитают легкую, рыхлую и достаточно влагоемкую почву. А вот магазинным грунтом «Фиалка» лучше не пользоваться. В его основе торф, который быстро пересыхает, образуя трещинки, они разрывают нежные корешки. «Фиалку» можно добавлять в почвенную смесь, но не более трети объема.
* Поливать растения нужно в поддон. Если вода попадает на основание стебля, он может загнить, и растение погибнет, а если на листья — на них образуются светлые пятна.
* Фиалки лучше подкармливать часто (через один полив), но понемногу, добавляя по 5-7 капель жидкого удобрения «Эффект» на 2 л воды.
* Когда цветки увядают, их надо удалять вместе с плодоножками, чтобы не произошло загнивания. Удаление старых нижних листьев стимулирует более обильное цветение. Делайте это аккуратно, легко нажимая пальцем на черешок сверху вниз около стебля.
* Красивой фиалка бывает первые 2-3 года от начала цветения. Потом стебель удлиняется и оголяется, а листья образуются лишь на верхушке. Растение придется омолаживать, выращивая новое из листочка или срезанной верхней части стебля.
* Размножаются фиалки легко, но... Листики лучше брать не слишком старые, но уже сформировавшиеся, в средней части листовой розетки за 2-3 дня до полнолуния, тогда корни и ростки появляются через 1-1,5 недели, то есть в 2 раза быстрее. Черешки должны быть длиной 3-4 см, в воду их опускайте на 1-1,5 см. Если кончик листа подсох, его необходимо подрезать.
* Не ждите, когда в воде корешки станут большими. Тогда такое растение приживается хуже. Успешнее укореняются листики весной и летом.

Как правило, из одного посаженного листа развивается несколько растений. Когда фиалки достигнут 4-5 см в высоту, оставьте только одно растение

Н. П. Савина, цветовод

Из почты «Айболита»

Как выбрать пластиковую посуду

Пластиковая посуда из-за содержания в ней химического вещества меламина может превратить горячую еду в яд. При покупке пластиковой посуды обратите внимание, есть ли на обратной стороне символ в виде рюмки с вилкой. Если да, есть из такой посуды можно. Второй символ — треугольник из трех стрелочек. Внутри должны быть буквы или цифры. Если написано PP (ПП) — посуда хороша для горячего. Если написано PS — посуда из полистирола и при нагревании может выделять химические вещества. В нее также нельзя наливать алкоголь.

Н. Д. Цаплина, Волгоград

Будет мех как новенький

Живу в Сибири, зимы у нас, как известно, суровые. Поэтому без натурального меха просто не обойтись. Хочу дать несколько советов читателям по уходу за меховыми изделиями.

Жирные пятна с меха можно удалить мягкой чистой тряпкой, смоченной бензином. Мех протирают в одном направлении — по длинному волосу и против короткого. Если пятно застарелое, к бензину добавьте щепотку стирального порошка. В этом случае мех дополнительно протрите чистым бензином. В свое время бабушка научила меня чистить светлый мех ржаными или пшеничными отрубями. Для этого отруби нагрейте в кастрюле, помешивая рукой до тех пор, пока она терпит. Горячими отрубями тщательно, но осторожно протрите вещь по частям. Наиболее заношенные участки обработайте 2-3 раза. Очистив весь мех, отруби очищайте щеткой и выколачивайте вещь с изнанки прутиком или тонкой палкой. Для чистки меха бобра, выдры, крота нагрейте сухой чистый песок, предварительно промыв и прокалив в духовке. Посыпанное песком изделие протрите ладонью, песок несколько раз замените новым.

Ю. А. Каменкова, Тюмень

Скоро в отпуск

Как собрать чемодан

Достаточно правильно сложить все вещи, и чемодан не только закроется, но и в нем еще наверняка останется место для сувениров из отпуска.

* Главное правило: на дно кладут крупные вещи — рубашки, брюки и юбки. Маленькая хитрость — чтобы рубашки не помялись, застегивайте пуговицы через одну. Но если вещи все-таки помялись, повесьте их на вешалку в ванную и включите горячую воду. Под действием пара одежда быстро распрямится.
* Рубашки застегивают через одну пуговицу (в этом случае они не помнутся), переворачивают спинкой вверх и складывают рукава. Затем рубашку складывают по бокам и пополам, а воротнички поднимают вверх.
* Носки сворачивают и складывают в обувь — так экономится пространство в чемодане, а обувь не мнется. Каждую пару обуви нужно упаковать в отдельные пакеты, прикладывая пятку к носу, и сложить по краям чемодана.
* Майки и футболки либо складывают пополам, либо сворачивают трубочкой. Они удачно смогут занять свободное пространство между предметами в чемодане.
* Нижнее белье упакуйте в отдельный непрозрачный мешочек и положите сбоку вместе с купальником и плавками.
* Аксессуары тоже нужно складывать правильно. Для того чтобы ремень не занимал много места в чемодане, не скручивайте его в спираль. Лучше разложите по периметру чемодана.
* В последнюю очередь надо укладывать косметику. Сначала нужно все сложить в обычный пакет, потом в чемодан.

Вот практически и все. Важное правило — не храните в чемодане деньги, ценные вещи и документы. Положите их в дамскую сумку.

Отбелим кухонные полотенца

У ОБРАЗЦОВОЙ ХОЗЯЙКИ КУХНЯ ДОЛЖНА СИЯТЬ ЧИСТОЙ ПЛИТОЙ, РАКОВИНОЙ И БЕЛОСНЕЖНЫМИ ПОЛОТЕНЦАМИ.

1. **Замочите полотенца.** Самые загрязненные места залейте жидкостью-пятновыводителем, оставьте отмокать на ночь, а утром выстирайте обычным способом. В стиральной машинке установите режим с максимально высокой температурой. Замочите полотенца в 5 литрах теплой воды с добавлением половины стакана стирального порошка, 1 ст. ложки жидкого отбеливающего средства и пары ложек растительного масла — через 2,5 часа можете выстирать белье.
2. **Удалите пятна при помощи лимонного сока.** Выдавите сок лимона, залейте пятна на ткани и положите полотенца в полиэтиленовый пакет. Через 3 часа достаньте полотенца и постирайте их в обычном мыльном растворе. Сильные загрязнения исчезнут.
3. **Жирные пятна обработайте жидкостью для мытья посуды.** Пятна от кипящего масла и жира считаются трудновыводимыми, а ткань кухонных полотенец хорошо впитывает маслянистые составы. Налейте несколько капель неразбавленной жидкости для мытья посуды прямо на пятно и оставьте полотенце на некоторое время. Затем промойте в теплой воде и постирайте обычным способом.
4. **Прокипятите полотенца.** Замочите полотенца на 6 часов в хлорсодержащем растворе. Затем тщательно ополосните их, сложите в большую кастрюлю, насыпьте туда немного порошка и добавьте отбеливающее средство. Кипятите в течение часа — полотенца станут белоснежными.
5. **Используйте борную кислоту.** В мыльный раствор для замачивания добавьте пару столовых ложек борной кислоты, положите туда полотенца на два часа. Затем выжмите их и постирайте в стиральной машинке.
6. **Воспользуйтесь нашатырным спиртом.** Полейте пятна на кухонных полотенцах нашатырным спиртом, наполовину разбавленным водой. Через 3 часа промойте полотенца под струей воды и постирайте в мыльной воде. Пятна от фруктов выведите при помощи смеси водки и глицерина или уксуса. Стойкие пятна устраняйте над паром — держите полотена над кастрюлей с кипящей водой.

Целовался молоток у соседа с пальцем

Как увижу «Городок»,
Так от смеха плачу.
Весь диван уже промок:
Супер...

К Игорьку блатной походкой
Подошел Серега-туз
И почти до подбородка
Натянул ему...

Взялся вдруг девятый А
Рифмовать в стихи слова.
Смело лезет на Парнас
Наш веселый, дружный...

Я давненько к маме нашей
Знаю правильный подход.
Потому сестренке каша,
Мне — с пюрешкой...

Я второе блюдо
Разглядел не сразу.
Думал: что за чудо?
Оказалось...

Что такое, в самом деле?
Страсть как хочется мяска!
Но на судне всю неделю
Каждый день одна...

Любит Рекс резину очень,
Сильно любит, нету мочи!
Подошел к «Тойоте» Гришка —
Вся изгрызена...

Разлаялась звонко на дога, однако,
Пусть меньше болонка, но тоже...

Водки в рот да хлеба с сальцем!
Смеха я сдержать не смог:
У соседа нынче с пальцем
Целовался...

«Я прелестна и умна!
Что во мне не нравится?
Да твоя, Федот, жена —
Первая...»

Справка — это как движок:
Важная бумажка!
А без справки ты, дружок,
Мелкая...

И фигура высший класс!
И лицо — не с редькой квас!
И поет со сцены Лизка
Как заправская...

Не починит мне никак
Муж латунный краник.
Не выкидывать же бак?
А еще...

Чахнет недоросль-сосна,
Не растет осина.
На болоте тишина,
Палкой ткнешь...

Ешь картошку и томаты —
Будешь в тонусе всегда ты!
За станком, у верстака ли —
Организму нужен...

В хлеву не песцы.
От бессилья взмок!
С паршивой овцы
Только шерсти...

На грядках моих
Два соседских барана.
И снова открылась
Душевная...

Наверху ребенок малый.
Я нырнул под одеяло:
У меня богатый опыт,
Как не слышать детский...

Зоопарк. Зевак хватает.
Съев пломбир, что мигом тает,
На слона дивилась Луша:
«Ого-го! Вот это...»

«К новой стрижке есть вопросы, —
Попенял жене Мегрэ. —
Отрасти-ка лучше косы,
Прекрати ходить с...»

«Не пропустим мы шпиона! —
Заявил Кондрат резонно. —
Для того и служит,
Клава,
Пограничная...»

Я за брата очень рад!
Ждет любимую мой брат.
Вход в театр.
У входа Миша,
Рядом яркая...

Различить зверей несложно,
Но замечу осторожно:
«Ты, Степан, попал впросак,
То не кролик, то...»

«Фанта», «Пепси», «Кока-кола» —
Приучают к ним со школы.
Пейте-пейте, а у нас
Ледяной к окрошке...

Дача ждет меня, друзья,
Так что до свидания!
Получил от милки я
На два дня...

Я в гаишника влюбилась,
Только очень удивилась:
Со свистком ползет в постель,
Темп превысишь — сразу...

Тройка огненных коней,
На телеге Анка,
И «максим» стоит за ней —
Хороша...

Елка, праздник новогодний,
Фейерверки до утра.
Пьяных сусликов сегодня
Снова полная...

Пишут авторы вдали,
Пашут словно трактор!
Ты хвали меня, хвали,
Главный мой...

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ СО СТР. 30.

«САМИ С УСАМИ»
1.Королева. 2.Бандероль. 3.Каприз. 4.Календула. 5.Канделябр. 6.Семантика. 7.Переправа. 8.Сантиник. 9.Фарандола. 10.Дворец. 11.Двигатель. 12.Корзинка.

АНАГРАММЫ
1.Барсук. 2.Уборка. 3.Победа. 4.Слабак. 5.Марабу. 6.Баобаб.

«СМОТРИ В ОБА!»
Рисунки №1 и №2.

СОБЕРИ СЛОВО!
Дилижанс. Перемена. Веснушка. Тералевт. Богатырь. Точность. Стрекоза. Касторка.

Ключевое слово: «Ласточка».

«ДЕСЕРТ ДЛЯ ГЕОЛОГА»
1.Десерт. 2.Оливье. 3.Термос. 4.«ВИА-Гра». 5.Мангал. 6.Дарвин. 7.Аромат. 8.Геолог. 9.Ендова. 10.Дракон.

ЯПОНСКИЙ КРОССВОРД

«В кабинет начальника цеха
Заходи без шуток и смеха.
С шефом будь серьезнее, Гена:
Тут тебе не цирка...»

На работе душно, жарко!
В мыслях душ, фонтаны парка.
И когда же, в самом деле,
Ты закончишься...

Критикует наш Витек
Мэра вдоль и поперек!
Стиль сатирика нахрапист,
Амфибрахий да...

В хирургии днем, прилюдно,
Выпив рома, дед Игнат
Захватил чужое судно —
Ничего себе...

Полтора часа по полю
Мы судью гоняли, Колю.
А закончил матч арбитр —
Выпил пива целый...

Заприметит взгляд арык —
Про канал поет старик.
А арбуз увидит, блин,
Про бахчу поет...

Я в вагоне водки вмазал.
Но пока не вышел хмель,
Путь в гостиницу заказан!
Так сказал...

Как качнет бедром Маринка,
Так и крякнет Феофан:
В голубой горох косынка
И на лямках...

Денег получаю полпачки.
От жены в кладовке заначки.
На пути то лужа, то ямка —
Нелегка супружества...

Забрала жена аванс
И меня вогнала в транс.
«Не годится так, Тамар,
Забодай тебя...»

Разбирается в швартовых
И чугунных якорях
Парень знающий, фартовый.
Сразу видно, что...

Шарил я в пруду руками,
Запускал их в ил, под камень —
Есть улов, похоже, язь!
Вынул рыбину...

Мы решили с пацанами:
Завтра прыгаем в овраг!
Без трусов, в одной панаме.
Кто не прыгнет — тот...

Дед Викентий внучке Гале
Смотрит в серые глаза:
«Где очки, что здесь лежали?
Признавайся...»

На каждый день

ВИШНЁВЫЕ КОСТОЧКИ ОТ ПЯТЕН НА ЛИЦЕ

У пожилых людей появляются некрасивые желтые или коричневые пятна на руках, а у беременных женщин — на лице. Есть средство, которое поможет избавиться от этой неприятности. Понадобятся свежие вишневые косточки (не из варенья) и оливковое масло. Из косточек достаньте ядрышки (всего их нужно 100 г), засыпьте их в темную бутылку (например, из-под пива), влейте туда же 0,5 л оливкового масла и настаивайте 2 недели в темном месте. Вишневым маслом смазывайте пигментные пятна около трех недель. Сначала пятна будут бледнеть, а потом исчезнут совсем.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА С БАНАНОМ И КОРИЦЕЙ

Растолките 1/3 банана в пюре, добавьте 1 ст. ложку сметаны, 1 чайн. ложку свежевыжатого сока лимона и 1/2 чайн. ложки молотой корицы. Все перемешайте и нанесите равномерно на кожу лица на 20 минут, затем смойте водой комнатной температуры. Строго следуйте пропорциям, чтобы не вызвать раздражение на коже.

ЩАВЕЛЬ ПРОТИВ УГРЕЙ

Пучок щавеля измельчите и добавьте 1 белок. Нанесите смесь на кожу и подержите 10 минут. Затем умойтесь зеленым чаем комнатной температуры. Лицо не нужно промокать, пусть само высохнет. Затем обмакните влажный ватный диск в жидкое мыло, потом в соль и в чайную соду. Осторожными круговыми движениями протрите проблемные места, умойтесь отваром ромашки и нанесите увлажняющий крем. Эффект антибактериального скраба обеспечен!

МАСКА С ЛИПОВЫМ ЦВЕТОМ

1 ст. ложку липового цвета залейте 1/2 стакана кипятка. Накройте и настаивайте 15 минут, затем добавьте 1 чайн. ложку меда. Приготовленным отваром очищайте кожу. Кожа становится упругой и чистой.

Зелёная косметика

Лосьоны для лица

*** Из березовых почек для сухой чувствительной кожи.** Березовые почки слегка высушите и разотрите в порошок. 1 ст. ложку порошка залейте 5 ст. ложками водки, перелейте в банку и закройте крышкой. Настаивайте в темном месте в течение недели и процедите. Перед использованием разбавьте лосьон кипяченой водой (1:1). Лосьоном полезно протирать кожу лица перед нанесением макияжа.

*** Из крапивы омолаживающий.** Мелко нарежьте 50 г крапивы, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, остудите. Добавьте 2 ст. ложки водки. Лосьоном протирайте кожу лица 2 раза в день.

*** Из укропа осветляющий.** 2 ст. ложки измельченной зелени укропа залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, остудите, добавьте 1/2 чайн. ложки водки. Протирайте кожу 2 раза в день.

*** Из подорожника отбеливающий.** 10 листиков измельчите, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, остудите, добавьте 1 чайн. ложку меда и 1 чайн. ложку водки. Протирайте лицо дважды в день.

*** Ромашковый для чувствительной, склонной к раздражению кожи.** 2 ст. ложки ромашки залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения и кипятите на слабом огне 10 минут. Процедите, остудите, добавьте 1/4 чайн. ложки водки. Протирайте кожу лица после умывания.

*** Для снятия макияжа из лепестков роз.** 1 стакан лепестков роз залейте оливковым маслом так, чтобы оно покрывало лепестки на 1 см. Нагревайте на водяной бане до белизны лепестков. Снимите с огня, остудите, процедите. Используйте для очищения кожи при снятии макияжа.

*** Огуречный для умывания и отбеливания.** Натрите на крупной терке средний огурец и залейте его 1/2 стакана водки. Настаивайте, накрыв крышкой, в темном месте в течение недели, после чего процедите.

*** Мятный успокаивающий.** Горсть листьев мяты залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Затем остудите, процедите, добавьте 1 ст. ложку водки и встряхните. Перед использованием разведите кипяченой водой в соотношении 1:1. Используйте для умывания, снятия макияжа.

*** Из календулы очищающий противовоспалительный.** Горсть цветков календулы залейте 1 стаканом водки, дайте настояться в темном месте 10 дней, затем процедите. Перед употреблением разведите кипяченой водой в соотношении 1:1.

*** Картофельный увлажняющий.** 3 молодых клубня картофеля хорошо вымойте и пропустите через мясорубку. Отожмите сок, добавьте 1/2 чайн. ложки водки. Смочите в лосьоне ватный диск и протирайте кожу лица 3 раза в день. Лосьон эффективно снимет воспаление, раздражение и предотвратит кожу от шелушения.

Развеем сомнения — **Прикинь на себя**

Волос длинный — ум короткий

Блондинки — дуры

Напротив. Они ничуть не глупее шатенок или брюнеток. Специалисты по феромонам — запахам, которые делают людей сексуально привлекательными, — обнаружили у натуральных блондинок особое вещество, привлекающее мужчин.

Лысина — мужская проблема

Трихологи уверяют, что волосы трех из пяти дам, которые занимают руководящие посты в крупных учреждениях, редеют по мере продвижения по службе, а половине из них к 65-70 годам грозит полное облысение. Объясняется это тем, что в крови женщин, преуспевающих в бизнесе, содержится избыток мужского гормона тестостерона, который способствует выпадению волос. Кстати, все лысеющие дамы страдают и от бессонницы.

Волосы портятся от стресса

Это так. От сильных переживаний, переутомления, во время болезни и в критические дни у женщин волосы секутся и выпадают. Зато шелковистые, блестящие, послушные пряди, которые легко укладываются в прическу, свидетельствуют о хорошем самочувствии и настроении.

Частое мытье вредно

Не верьте! Даже из здоровой шевелюры ежедневно выпадают 30-40 волосков. Отжившие волосы некоторое время еще остаются в коже и покидают свое место только при мытье и расчесывании, отсюда и пошло заблуждение. На самом деле, чтобы волосы выглядели ухоженно, мыть их нужно столько, сколько нужно.

Скорость роста — 1 см в месяц

За сутки волосы становятся длиннее на 0,35 мм и в течение месяца действительно вырастают на 1 см, но это в среднем. Быстрее всего растут короткие волосы — на 2 см в месяц. Весной и летом шевелюра растет в 1,5-2 раза быстрее. К тому же волосы растут циклами: 2-3 месяца приходится на период роста, затем следуют 3-4 месяца отдыха.

Бритье головы делает волосы густыми

Это иллюзия. Волосяной стержень тоньше на конце и объемнее у корня. По мере роста волосы истончаются к кончикам. Не поможет эта процедура и детям.

Нельзя стричься в полнолуние

На самом деле все равно, а если брать время суток, то лучше стричься с утра. Ближе к ночи обменные процессы в организме отдыхают, и волосы желательно в это время не тревожить.

Перхоть — это плохо

На самом деле слабая перхоть — это нормально. Кожа головы постоянно отшелушивает и отслаивает омертвевшие клетки, а те оседают на волосах и одежде. Если их немного, а волосы блестящие и не салные, то и тревожиться не о чем. Беспокоиться нужно, если перхоти сильно прибавилось, голова чешется, а волосы стали салные, потускнели или секутся. Причем не надо хвататься за средства из рекламы, а лучше пойти к врачам — неврологу и гастроэнтерологу. Сильная перхоть — ранний симптом многих нервных и желудочно-кишечных заболеваний.

У брюнетов бурный темперамент

Это верно, но полезно знать и другие наблюдения психологов и сексологов. Брюнеты вспыльчивы, но отходчивы, а брюнетки — злопамятны и мстительны. Светловолосые люди обоих полов флегматичны, не способны к глубоким чувствам, но умеют совершать решительные поступки. Русоволосые терпеливы и покладисты, а рыжие непредсказуемы во всем — от сексуальных игр до реакции на лекарства.

Одуванчик — золото весны

МАСКА для увядающей кожи. 2 ст. ложки измельченных свежих листьев одуванчика смешайте с 1 ст. ложкой теплой воды и 2 ст. ложками меда. Нанесите на лицо, через 10-15 минут смойте теплой водой.

ЕСЛИ кожа лица сухая, смешайте 1 чайн. ложку сухих измельченных листьев с 1 ст. ложкой теплого молока и оставьте на 10 минут. Затем добавьте 1 чайн. ложку куриного желтка и нанесите смесь на лицо. Через 20 минут смойте теплой водой. При жирной коже желток замените белком.

ДЛЯ здорового цвета лица делайте маску: по 1 ст. ложке листьев одуванчика и мяты смешайте с 1 ст. ложкой сметаны и 1 чайн. ложкой меда. Нанесите на лицо и через 20 минут смойте теплой водой.

КРЕМ для сухой и нормальной кожи. Измельченные цветки одуванчика залейте кипяченым растительным маслом (1:1), настаивайте 2 недели и процедите. Смазывайте лицо за 10 минут до умывания каждое утро.

ДЛЯ укрепления волос втирайте в корни после мытья настой одуванчика. Для его приготовления залейте 3 ст. ложки измельченных листьев стаканом кипятка и настаивайте полчаса. После нанесения настоя волосы водой не ополаскивайте.

У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ. КАЖДАЯ ПОГОДА — БЛАГОДАТЬ, ЕСЛИ ВЫ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА НА КАНАРЫ МОЖЕТЕ УДРАТЬ!

От «гусиных лапок»

● **Налейте в ладошку немного растительного масла,** чтобы оно согрелось, и нанесите на кожу вокруг глаз. Через 15 минут, когда масло впитается, промокните остатки бумажной салфеткой. Такую процедуру проводите не менее 2 раз в неделю — масло хорошо питает, смягчает сухую кожу вокруг глаз, разглаживает морщинки.

● **Растопите на водяной бане 1 ст. ложку меда,** добавьте 1 ст. ложку пшеничной муки и взбитый белок. Полученную массу нанесите на кожу вокруг глаз и держите ее до полного высыхания. Затем смойте маску теплой водой.

● **Залейте 2 чайн. ложки сухих цветов липы** 1 стаканом кипятка и дайте настояться 10 минут. Смочите в теплом отваре 2 ватных диска и наложите их на веки. Благодаря такой процедуре начнут не только разглаживаться мелкие морщинки, но и спадет отечность, пройдут синие круги под глазами.

Пять правил элегантности от Коко Шанель

«Бабочка не ходит на рынок, а гусеница не ездит на бал...»

1 Не экономьте на себе! «Хорошо выкроенное платье идет любой женщине. Точка!»

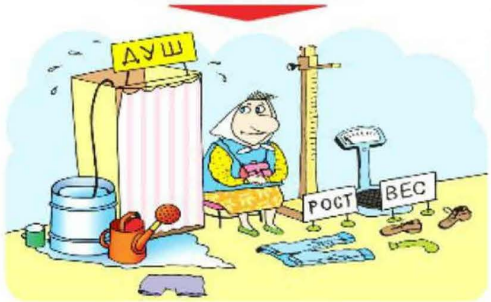
2 Имейте одежду на все случаи жизни. «Днем будьте гусеницей, а вечером — бабочкой. Нет ничего удобнее, чем облик гусеницы, и ничей облик не подходит для любви больше, чем облик бабочки. Женщине нужны платья ползучие и платья летающие. Бабочка не ходит на рынок, а гусеница не ездит на бал...»

3 Остерегайтесь излишней экстравагантности. «Элегантная женщина, отправляясь на рынок, не должна одеваться так, чтобы над ней смеялись домохозяйки. Те, кто в подобных случаях смеется, всегда правы... Глупые женщины стараются поразить мужчин, одеваясь эксцентрично. А мужчин это пугает, они терпеть этого не могут. Им нравится, когда оглядываются на их женщин, потому что они красивы».

4 Индивидуальность важнее моды. «Мода проходит, стиль остается. Чтобы не выглядеть смешно, принимайте модные новинки, но незаметно, маленькими порциями».

5 Все хорошо в меру! «Ничто так не старит женщину, как слишком богатый костюм. Надевая украшения, снимите то, что надели последним».

Найдите 10 отличий!



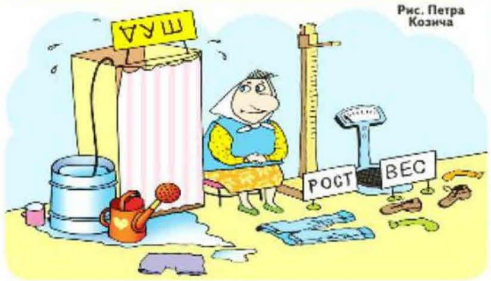


Рис. Петра Козича

Забавные факты

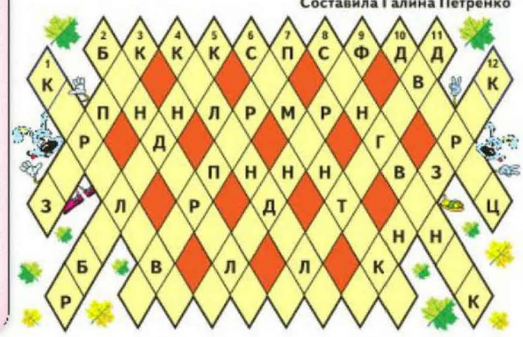
- В XVII веке термометры наполняли не ртутью, а коньяком.
- В Средние века пить за здоровье возлюбленной, закусывая свечными огарками, считалось высшим проявлением рыцарской преданности даме сердца.
- Родиться 29 февраля — это очень большая редкость. Вероятность такого события равна 1:1461.
- Черепахи могут дышать через попу.
- В XV веке считали, что красный цвет лечит. Больные надевали красное и окружали себя красными вещами.
- Если вдохнуть и не выдыхать, вы не сможете издать звук «ж».
- Человек за всю жизнь съедает еды общим объемом в 6 слонов.

Кроссворд

САМИ С УСАМИ

ПОПРОБУЙТЕ СОСТАВИТЬ КРОССВОРД САМИ. ВСЕ ГЛАСНЫЕ БУКВЫ ПРОПАЛИ, А СОГЛАСНЫЕ СТОЯТ НА СВОИХ МЕСТАХ.

Составила Галина Петренко



ДЕСЕРТ ДЛЯ ГЕОЛОГА

СЛОВА ВПИСЫВАЮТСЯ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ ОТ ЯЧЕЙКИ СО ШТРИХОМ.

1.Желе по сути. 2.Знаменитый французский повар, давший название новогоднему блюду. 3.Хранитель горяченького. 4.И песенный коллектив, и медицинский препарат для мужчин. 5.Жаровня для шашлыка. 6.Английский естествоиспытатель. 7.Чудный запах. 8.Изучающий недра Земли. 9.Большой старинный сосуд. 10.Крылатый змей.

Составила Галина Петренко

Анаграммы

ЧТОБЫ РЕШИТЬ АНАГРАММУ, ВАМ НАДО НАЙТИ ОДНУ ОБЩУЮ ДЛЯ ВСЕХ СЛОВ НЕДОСТАЮЩУЮ БУКВУ.

Составил Александр Романенко

Японский кроссворд

КАРТИНКА ЗАШИФРОВАНА С ПОМОЩЬЮ ЦИФР, РАСПОЛОЖЕННЫХ СЛЕВА И СВЕРХУ ОТ СЕТКИ. КАЖДАЯ ЦИФРА УКАЗЫВАЕТ, СКОЛЬКО КЛЕТОК ПОДРЯД НУЖНО ЗАКРАСИТЬ В ЭТОЙ СТРОКЕ ИЛИ СТОЛБЦЕ. ГРУППЫ ЗАКРАШЕННЫХ КЛЕТОК ОТДЕЛЯЮТСЯ ОДНА ОТ ДРУГОЙ КАК МИНИМУМ ОДНОЙ ПУСТОЙ.

Составила Елена Короткова

			4						8	4								
			1	7	7	7	8	9	1	1		3	2	3	4	2		
2	6	2	1	1	3	2	3	5	4	4	2	2	2	2	3	2		
3	3	1	2	2	1	2	2	1	1	5	1	2	3	3	4			
																		1
																		2
																		3
																		6
																		10
																		12
								9	4									
								8	2									
								7	1									
									9									
								1	3									
									4									
				2	1	2												
								3	4									
								6	3									
								11	2									
		3	1	4	4													
2	2	2	1	5														
				17														

Наибольшие глупости женщина совершает со словами: «Я вам не какая-нибудь дура!»

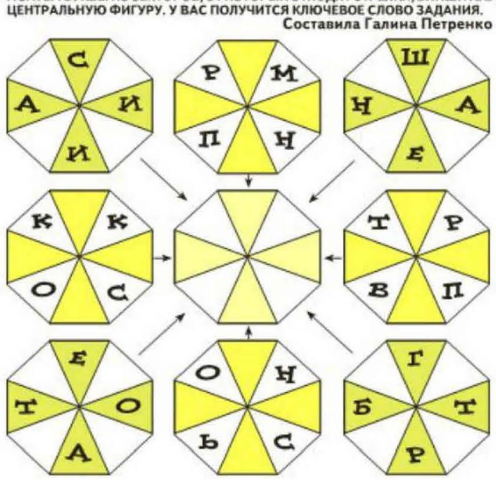
Смотри в оба!

НАЙДИТЕ 2 ОДИНАКОВЫЕ ФИГУРЫ.

СОБЕРИ СЛОВО!

СНАЧАЛА ВОССТАНОВИТЕ ВОСЕМЬ СЛОВ (ПОЛОВИНА БУКВ УЖЕ ВПИСАНА), А ЗАТЕМ БУКВЫ ИЗ СЕКТОРОВ, ОТ КОТОРЫХ ОТХОДЯТ СТРЕЛКИ, ВПИШИТЕ В ЦЕНТРАЛЬНУЮ ФИГУРУ. У ВАС ПОЛУЧИТСЯ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО ЗАДАНИЯ.

Составила Галина Петренко



Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Владислав, рост 186 см, вес 68 кг. Брюнет. Добрый, симпатичный. Веду здоровый образ жизни. Живу в доме с удобствами и садом. Работаю дома на себя. Хочу познакомиться с доброй, хозяйственной, стройной девушкой-девственницей любой национальности, можно с III группой инвалидности.

Владислав, д/в, главпочтамт, п/п 2003 №780660, Бобров, Воронежская обл., 397700

***

Сыну 34 года, высокий, худощавый. Без вредных привычек, немного прихрамывает. Никогда не был женат. Живет с нами, но у него есть своя квартира. Работает охранником. Может, отзовется хорошая девушка, можно с инвалидностью, согласная на переезд?

Юрий, ул. Р. Люксембург, 18, Изобильный, Ставропольский край, 356141, тел. 8-918-769-52-26

***

36 лет, рост 173 см, инвалид детства. Хоть у меня эпилепсия, пусть это вас не пугает. Всю домашнюю работу делаю сам, а еще шью, вяжу, пишу стихи. Ищу свою вторую половинку, согласную на переезд ко мне.

Александр, ул. Радимцева, 24, Краснослободск, Волгоградская обл., 404161

***

37 лет, инвалид III группы. Общительный, отзывчивый, без вредных привычек. Для серьезных отношений хочу познакомиться с порядочной, простой и доброй девушкой.

Тихон, Ставрополь, тел. 8-918-746-83-48

***

42 года, рост 172 см, вес 75 кг. Вдовец, мастер на все руки. Для серьезных отношений познакомлюсь с доброй, хозяйственной женщиной без вредных привычек.

Виктор, Ставрополь, тт. 8-919-743-52-37, 8-962-450-42-08

***

47 лет, инвалид II группы по общему заболеванию. Живу один в своем доме в сельской местности. Не пью. Хочу познакомиться с такой же одинокой, простой, искренней, надежной, порядочной женщиной, близкой мне по возрасту, желательно из сельской местности Ставропольского края, согласной на переезд ко мне.

Игорь Пожидаев, ул. Кавказская, 10, пос. Большевик, Ипатовский р-н, Ставропольский край, 356612

***

47 лет, рост 172 см, вес 68 кг. Хозяйственный, без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной.

Владимир, Ставрополь, тел. 8-962-018-12-64

***

49 лет, рост 176 см, вес 76 кг, инвалид III группы (глухота на оба уха после аварии). Хорошо говорю, понимаю по губам. Русский, разведен. Курю, спиртное вообще не употребляю. Живу один в своем небольшом доме. Есть газ, свет, вода, огород. Для жизни есть все, но хочу любить и быть любимым. Познакомлюсь с женщиной до 50 лет или чуть постарше, можно слабослышащей или глухой, согласной на переезд в Ставропольский край. Главное — взаимопонимание.

Владимир Дмитриевич Мелешко, ул. Гагарина, 159, с. Константиновское, Петровский р-н, Ставропольский край, 356500

***

53 года, рост 175 см. Добрый, без вредных привычек, несудимый. Образование среднее специальное, люблю животных, природу. Для совместной жизни познакомлюсь с порядочной женщиной до 50 лет. При взаимности согласен на переезд.

Александр Суздальцев, д/в, п/п 6803 №855595, Мичуринск, Тамбовская обл., 393760

***

55 лет, рост 184 см, вес 80 кг, по гороскопу Рыбы. Образование высшее гуманитарное. Не пью, не курю. Спокойный, внимательный. Интересуюсь краеведением, искусством, архитектурой, участвую в конкурсах. Люблю бывать на природе. Хочу познакомиться с одинокой, доброй, внимательной, честной, верной, ласковой, некурящей, непьющей женщиной до 50 лет, приятной внешности, не склонной к полноте, ростом 165-170 см, с высшим образованием, из Ставропольского края (желательно из городов КМВ).

Владимир Николаевич Иванько, д/в, главпочтамт, Ставрополь, 355035

***

72 года, рост 170 см, по гороскопу Дева. Вдовец 10 лет. Интеллигентный, не пью. Люблю путешествовать, есть своя машина. Приглашаю в свой дом добрую, не склонную к полноте, непьющую, энергичную женщину до 70 лет, не привязанную к детям и внукам, которая согласна провести старость вместе, разделив счастье на двоих. Отвечу на письма с фото и конвертом с обратным адресом.

Александр Керимов, пер. Терский, 2/5, с. Курсавка, Андроповский р-н, Ставропольский край, 357070

***

Хочу избавиться от одиночества! Очень тяжело одному. Третий год подписываюсь на «Айболит» и вот наконец решился написать. 77 лет, высокий, неполный, инвалид II группы. Дети предали. Есть автомобиль, садовый участок. Не курю, не пью. Несудимый, не скряга. Уравновешенный. Ищу такую же женщину моего возраста.

Николай, а/я 4, Заринск, Алтайский край, 659100

***

76 лет, вдовец. Всем обеспечен. Приглашаю одинокую, порядочную женщину до 75 лет, без проблем.

Иван Васильевич Стаценко, ул. Полевая, 35а, кв. 5, Черкесск, КЧР, 369012

ЖЕНЩИНЫ

У меня есть дочь, ей 25 лет, она инвалид детства II группы. Образование музыкальное, воспитанная, без вредных привычек. Домоседка, спокойная, верующая, рукодельница. Живет она в пригороде Владикавказа. Хотелось бы познакомить ее с верующим мужчиной 20-40 лет, без вредных привычек, можно инвалидом, но только не колясочником, согласным на переезд к моей дочке. Дочка русская, поэтому желательно, чтобы парень тоже был русским или хотя бы говорил на русском языке.

Татьяна Бековна Алейникова (для Нади), ул. Космодемьянской, 111, Беслан, РСО-Алания, 363029, тел. 8-928-483-12-65, с 8 до 20 часов

***

Дочери 38 лет, рост 162 см, вес 52 кг, инвалид III группы (ДЦП). В разводе давно, двое взрослых детей. Симпатичная, хорошая хозяйка. Не пьет, не курит. Ищет свою вторую половинку — непьющего, доброго, работящего мужчину старше 36 лет, который станет опорой в жизни, желательно тоже с рабочей группой. Согласна на переезд, если недалеко от места жительства.

Татьяна, Саратовская обл., тел. 8-960-340-28-10

54 года, склонна к полноте. Порядочная, надежная, хозяйственная, чистоплотная. Люблю домашний уют. Без материальных и жилищных проблем. Двое взрослых сыновей живут отдельно. Познакомлюсь с надежным, самостоятельным, некурящим, в меру пьющим мужчиной без жилищных и материальных проблем, никем и ничем не обремененным, желательно автолюбителем. Могу переехать, а могу и принять к себе.

Людмила, пр-т Ленина, 1, кв. 6, Лиски, Воронежская обл., 397900

***

56 лет, рост 162 см, вес 63 кг. Живу в своем доме рядом с морем. Дети взрослые, живут отдельно. По характеру спокойная, уравновешенная. Люблю правду и верность. Для серьезных отношений хочу познакомиться с русским, непьющим, несудимым, добрым мужчиной, который смог бы переехать ко мне. Ребенок не помеха.

Любовь, Приморско-Ахтарск, Краснодарский край, тел. 8-928-241-54-95

***

59 лет, рост 161 см, вес 75 кг. Свободная, одинокая, без детей, добрая, моложавая, приятная, интересная русская женщина. Не переношу одиночества и никогда с ним не смирюсь! Познакомлюсь с приятным, одиноким, искренним, добрым, серьезным, отзывчивым, внимательным, неконфликтным мужчиной до 64 лет, обязательно с жильем, без вредных привычек, с приятной внешностью. Можно и без интима. Переезд к вам или ко мне обязателен по обоюдному согласию. Пьющих, из мест лишения свободы, альфонсов и гулящих прошу не писать.

Людмила Васильевна Махнырь, д/в, Казань, Татарстан, 420032, тел. 8-950-311-47-55

***

59 лет, рост 164 см, полная, но не безобразная. Вдова, еще работаю. Лето провожу на даче. Хочу встретить мужчину 60-65 лет, уставшего, как и я, от одиночества, из Саратова, области или другого региона, со своим жильем, но жить можно и у меня. Одной скучно.

Вера Александровна, Саратов, тел. 8-917-981-99-09

***

59 лет. На пенсии, работаю. Не пью, не курю. Жилья нет. Хочу встретить мужчину, близкого по возрасту. Или, может, кто приютит?

В. Г. Труфанова, д/в, Барнаул, Алтайский край, 656023

***

61 год, рост 155 см, вес 60 кг, вдова. Честная, ответственная, добродушная, позитивная, веселая. Вегетарианка, веду здоровый образ жизни. Интересы разносторонние. В мужчинах ценю честность, верность, порядочность, щедрость, нежность, ответственность. Не смирюсь с пьянством, наркоманией, курением, сквернословием, грубостью, тупостью, равнодушием. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной, возраст в пределах разумного.

Без подписи, д/в, п/п 0301 №726415, Новороссийск, Краснодарский край, 353923

Любителям бесплатного сыра можно не беспокоиться!

Хочу найти мужчину, уставшего жить без женского тепла и заботы. У меня для жизни есть все, но нет рядом надежного и понимающего друга, спины и опоры. Вместе мы горы свернем, уверена в этом. Я еще полна сил и энергии, идей и планов, но без мужчины их нереально реализовать. Мне 50 лет, обычной внешности, есть сын, ему 14 лет. Мечтаю о пасеке, очень люблю пчелок. Материально не обеспечена, так что любителям бесплатного сыра можно не беспокоиться. Нужен адекватный, позитивный, любящий Бога мужчина, можно без своего жилья, но несудимый. Могу и переехать, если условия будут лучше моих. Желательно с водительскими правами, так как есть транспорт, но некому водить. Любителей бесплатного секса и озабоченных тоже прошу мне не писать. Связь неважная, но SMS-ки доходят.

Наталия Сергеевна Шокота, ул. Быковская, 5, х. Быковский, Верхнедонской р-н, Ростовская обл., 346184, тт. 8-928-775-45-91

Стихи наших читателей

ВЕСНА

Закукует кукушка, соловей запоет,
И весна молодая по планете пойдет.
Ну а ветер-бродяга закачает листву,
Гроздья белой черемухи... Не во сне, наяву.
Запах чистый, прозрачный и немного святой,
Он плывет по планете — так бывает весной.
А в болотах лягушки, словно таборный хор,
Рыльца к солнцу подняли и ведут разговор.
Все поет, все играет, все цветет и растет —
Так весною бывает. А там лето придет.

Н. А. Шабунина, Липецк

ДЕВЯТОЕ МАЯ

Каждый год, словно долг выполняя,
Распускается щедро сирень.
День Победы. Наш памятный день,
Светлый праздник 9 Мая.
Год от года понятнее горе,
Боль утраты и радость наград.
На земле, в небесах и на море
Погибал человек, мой собрат.
Разве можно букетом сирени
Эту общую боль искупить?
Тот, кто умер на поле сражений,
Остается в истории жить...

Н. В. Оконечниц, Михайловск, Ставропольский край

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать свои номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

ЛАПША из писем читателей

Слышала такую примету: сколько у человека макушек — столько будет браков. Поэтому, когда увидела у сына две макушки, сразу решила, что первую невесту и спрашивать не буду, как зовут.

Алла В., Таганрог

С женой мы остались после развода друзьями. Например, сейчас от нее ушел мужчина, и у меня чешутся руки оказать ей моральную помощь.

Анатолий, Дубна

Моя кума много лет была блондинкой, а потом вдруг покрасила волосы в более темный цвет. Ее муж сидит и ноет: «Зачем покрасилась? Я теперь боюсь тебя в постели другим именем назвать!» Она спокойно отвечает: «Главное, чтобы мужским не назвал. С женским разберемся, а за мужское голову оторву!»

В. Семенова, Волгоград

Съездили перед разводом в санаторий, подлечили нервы, заодно медовый месяц провели, которого у нас не было.

В. П. Пивоварова, Воронеж

Как правило, при разводе мужики делят все поровну. Включая ложки и вилки. У подруги супруг делил так: «Тебе с двумя нашими детьми три тарелки, и мне с новой женой и ее ребенком три тарелки. Тебе собаку — мне кобру. Тебе всех наших попугаев любишь — чайник возьму».

Ирина Н., Орел

Скоро у нас с мужем серебряная свадьба. Решила подвести кое-какие итоги, подумать, как жизнь прошла. Лучше бы я этого не делала! За 24 года совместной жизни муж ни разу не пригласил меня в ресторан — дорого, лучше дома на кухне поесть. В кино, театр, на концерты тоже не ходили, все у телевизора сидели, смотрели то, что он хочет. На море не были, видите ли, лучший отдых у его мамы — валяться пьяным под грушей. Зато было несколько предложений пойти на кладбище и в зоопарк.

Ирина Н., Липецк

Такая тоска наваливается на плечи — хоть волком вой

Раньше читала страницу «Познакомимся» и недоумевала: как это люди рискуют писать о себе так откровенно? Вроде как предлагаешь себя. Но вот и меня коснулось одиночество... В прошлом году внезапно умер мой любимый мужчина. Прожили мы вместе 44 года. В жизни было все — и ровная дорога, и кочки, но вырастили двоих детей, дождались внуков, мечтали отметить золотой юбилей совместной жизни. Увы, смерть разлучила нас. Дети и внуки далеко от меня, и такая тоска наваливается на плечи — хоть волком вой. Поэтому пишу в «Айболит». Мне 67 лет, среднего роста, русская. Не буду себя расхваливать, потом все видно будет. Хочу познакомиться с одиноким, добрым, нелениивым, нежадным, самостоятельным пенсионером 65-70 лет, который не хочет жить в одиночестве. Судимых прошу не писать.

Валентина Семеновна Савченко, Воронежская обл., тел. 8-960-133-26-93

Гороскоп с 1 по 14 мая

Позвольте себе похандрить, но... с наслаждением!

ОВЕН Звезды благоволят вам, а потому вы можете успеть все — и на работе, и дома. Покой вам будет только сниться, так что путешествуйте, отдыхайте, но не забывайте о том, что переизбыток эмоций требует больше пищи. Рекомендуем ореховую смесь из любых орехов и семян (например, грецких орехов, фисташек, кешью, миндаля, тыквенных семечек) с темным шоколадом (всего возьмите по вкусу). Даже горстка этой смеси обеспечит вас энергией на весь день.

ТЕЛЕЦ Не решайте ничего самостоятельно, прислушивайтесь к советам друзей и близких и помните: один в поле не воин. Возможно, напомнят о себе суставы. Рекомендуем съедать каждое утро натощак по 1/2 ст. ложки свежей кашицы, приготовленной из одного лимона и одной головки чеснока. Принимайте каждый день без перерыва в течение месяца. Этот бальзам поможет при отложении солей.

БЛИЗНЕЦЫ Не рискуйте и не ввязывайтесь в авантюры. Займитесь-ка лучше оздоровлением организма. Нарвите желтых одуванчиков: цветки, листья и прозрачный стебелек. Пропустите через мясорубку, отожмите через марлю, слейте в бутылочку. Если прибавите к этому соку всего 1 ст. ложку сока свежей крапивы, получите настоящий бальзам для омоложения организма. Лекарство можно хранить в холодильнике неделю. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой 2-3 раза в день.

При подагре и ревматизме залейте 3 ст. ложки листьев черной смородины 2 стаканами кипятка, настаивайте 4 часа, процедите и отожмите сырье. Пейте по 1/2 стакана за полчаса до еды 3-4 раза в день.

РАК Сбавьте обороты, снизьте нагрузки, иначе могут напомнить о себе хронические заболевания. Принимайте перед сном ванны, успокаивающие нервы. Растворите в ванне 3-5 ст. ложек морской соли и 3-6 капель пихтового масла (температура воды — 37-38°С). Закройте глаза, расслабьтесь и полежите 10-15 минут. Не вытирайтесь, а дайте воде высохнуть на вашем теле. После такой ванны забудете об усталости и раздражительности. Процедуру проводите 1 раз в 3 дня.

ЛЕВ На небе вечно тучи, на душе тоска?.. Позвольте себе немного похандрить. Только делайте это с наслаждением. Можно всласть поплакать, разбить пару старых чашек и спокойно поваляться на диване, махнув рукой на домашние дела. Кстати, утрата вкуса к жизни часто порой вызвана недостатком витаминов. Включите в меню овощи, рыбу и обязательно сыр — он бодрит, придает сил и энергии.

ДЕВА Не заставляйте себя через силу тащиться на дачу, участвовать в шумных разговорах, которые вам совершенно неинтересны, и еще делать вид, что вам все это безумно нравится. Хотите побыть в одиночестве, подумать, почитать, погулять по лесу? Делайте то, к чему лежит сердце. Любое перенапряжение — физическое или эмоциональное — может закончиться гипертоническим кризом. При высоком давлении съедайте по горсти черного изюма 3 раза в день за 30 минут до еды.

ВЕСЫ Все пойдет совсем не так, как вы запланируете. Поэтому не принимайте важных решений — ветер будет дуть вам в лицо, сбивая с истинного пути. Лучше попробуйте пережить это время, никуда не торопясь и ничем не рискуя. Не упустите возможности подлечить сердце. Смешайте в равных частях измельченную зелень петрушки и укропа. Залейте 1 стаканом кипятка и нагревайте на медленном огне 30 минут. Охладите и пейте по 2 ст. ложки в день в течение 22 дней. Затем сделайте перерыв 6 дней. Повторите курс и сделайте перерыв на месяц. Далее можно пить отвар постоянно раз в 2-3 дня.

СКОРПИОН Вас ждут большие перемены. Задача минимум — не испугаться, а принять от жизни как подарок все, что она принесет вам. Волшебные фразы, которые помогут преодолеть все невзгоды и недуги: «У меня все прекрасно. Мои поступки верны, мне хватает мудрости принимать верные решения. Я люблю себя и радуюсь каждому прожитому дню, что помогает мне справиться с любыми проблемами».

При кашле у взрослых заварите 4 грецких ореха в скорлупе, 1 ст. ложку цветков бузины и столько же пчелиного меда в 0,5 л воды. Процеженный настой пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

СТРЕЛЕЦ Сколько приятных моментов вы упускаете, пребывая в замкнутом круге! Работа, работа, работа... А здоровье все хуже. И все потому, что редко бываете на воздухе. Раньше вставайте с постели — и на улицу, на дачу, в парк, в ближайший скверик. Ваш доктор — солнце. Оно действует как витамин. Встречайте с восторгом первые солнечные лучи — и сил, и здоровья хватит до конца дня. Кстати, тех, кому удастся на рассвете услышать трели соловья, ожидает большая любовь. Хотите приключений — вставайте пораньше!

КОЗЕРОГ Ваши недоброжелатели только и ждут, как бы нанести удар. Есть два пути решения проблемы: либо постараться одним махом разрубить этот гордиев узел, либо держаться подальше от сплетен и слухов. Чтобы увидеть радугу, надо просто переждать дождь. Кстати, пора закаляться! Начинайте с ног: обливайте стопы холодной водой и растирайте хорошенько. Через 3 дня обливайте уже до колен, потом все выше. Через месяц обливайте холодной водой все тело.

ВОДОЛЕЙ Вы будете подобны спичке, готовой вспыхнуть в любой момент. Но имейте в виду: провокаторы и недоброжелатели только этого и ждут, чтобы потом попрекнуть вас в несдержанности. Учитесь управлять своими эмоциями. Хочется накричать на кого-нибудь — считайте до десяти. Не сработало — продолжайте считать, пока не успокоитесь. Пройдет немного времени, и у вас будет возможность всем задать перцу.

РЫБЫ Жизнь будет казаться обыденной и даже скучной. Не переживайте — потом вы с лихвой все наверстаете! Уязвимо в этот период горло. Полезно отказаться от острой, слишком холодной и чересчур горячей пищи, чтобы не вызвать раздражение слизистой и защититься от возможных воспалительных и прочих заболеваний горла. А чтобы печень всегда была в порядке, ежедневно жуйте по одному листочку подорожника.

Стихи наших читателей

Песнь о массаже

Посвящаю подругам Тане и Люде.

Мне диагноз правильный
(скажут: «Сочиняй-ка...»)
Ты рукой поставила,
а Людмила — гайкой.
И массаж назначили
(песенка не спета)...
И не зря потрачены дельные
советы.
На столе распятая я лежу
и знаю —
Радость, с неба взятая,
так подобна раю.
Тело деревянное мнешь
и растираешь,
Масло, мед — и в ванную —
все в раю познаешь.
Расслабленье полное,
кровь вовсю играет,
Жар по телу волнами так
и пробегает.
Хлопаешь, стараешься, бок
и поясницу,
Руки опускаются ниже...
за границу...
Хоть смотрюсь красавицей,
Мужиков не клею.
Расслабляться нравится,
От массажа млею.
Я теперь не вялая, загляни
в окошко —
Как капуста ранняя расцвела
немножко.
Чары чтоб не меркнули,
грусти чтоб не ведать,
Отражусь я в зеркале
и пойду обедать.
Хоть была не слабою,
дал массаж немало:
Выглядела бабою —
вдруг девицей стала.
Ах, мои подруженьки,
дорогие цацы,
На себя заслуженно
буду любоваться.
Поражаю грацией вас,
Людмила с Таней,
Йогой с медитацией
заниматься станем.
И, встряхнувши гривами,
всем на свете скажем:
«Чтобы стать красивыми,
начинай с массажа...»
Люди в ноги бросятся мне
и Люде с Таней,
К нам в друзья напросятся
инопланетяне.
Назовут нас гибкими
и отметят стройность,
Наградят улыбками просто,
но достойно.
Угостимся сливами
и в отчете скажем:
«Чтобы быть счастливыми —
начали с массажа».

В. Д. Макарова, Козьмодемьянск, Марий Эл

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

В следующем номере читайте:

✓ **Аллергия у ребёнка**
ДОЛОЙ ОПАСНОЕ ЛЕКАРСТВО.

✓ **Для вас, мадам**
КЛИМАКС В 40 ЛЕТ. И ЭТО НЕ СТРАШНО.

✓ **Вы просили рассказать**
КАК ЖИТЬ С ОДНОЙ ПОЧКОЙ.

✓ **На приёме у отоларинголога**
СТАФИЛОКОККИ В ГЛОТКЕ И НОСУ.

✓ **Лечебная гимнастика**
ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-56-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 194197 экз. Заказ 380. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 1.05.2013 г. Подписано в печать 30.04.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Для тираж обеспечивают: ООО «Крас-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 247717 экз. 12+